



دائریہ

کادستر خواتین

سوسائٹی

خوش آمدید سال نو
اک امن کی شمع جلائیں گے

چکن شوربا
موسم سرما کی خاص ڈش

سری لنکا
طلائی رنگ میں رنگا جزیرہ

شاء جاوید
دلکش چہرہ، پُر تاثر اداکارہ

نیا سال
نیا مستقبل

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING
Section



اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 59، جنوری 2016



الوداع 2015ء جس کے دامن میں کئی تلخ و شیریں یادیں باقی رہ گئیں۔

نئی امیدوں، اچھی توقعات اور سب سے بڑھ کر نیک خواہشات کے ساتھ ہم نئے سال کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ گزرے دنوں کے گوشوارے میں قومی سطح پر بڑی ناگہانیاں دیکھنے کو ملیں۔ پہلے سیلاب کھڑی فصلوں اور دیہاتوں کو بہا تالے گیا اور پھر شمالی علاقہ جات میں زلزلے نے انسانی زندگی کو نیست و نابود کر دیا، پھر بھی امید کے سہارے دنیا قائم ہے۔ جب تک زندگی ہے عزم و حوصلے کے سہارے زندہ رہنا ہے اور اپنے ملک میں امن و محبت کی فضا قائم کرنے کے لئے بہت کچھ کرنا ہے۔ اللہ کرے کہ نیا سال دنیا بھر کے لئے امن و آشتی کا پیا مبر بن کر آئے۔

ڈالدا کا دسترخوان تاحال پکوان سے متعلق شائع ہونے والے جریدوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ یہ جہاں ہماری انتھک محنت کا ثمر ہے وہیں آپ قارئین کی دلچسپی، توجہ اور محبت کی مرہون منت ہے۔ نئے شمارے کے مضامین اور نئی ریسپچر آپ کو پسند آئیں تو دعا کے لئے ہاتھ ضرور اٹھائیے گا کہ رب کریم ہمیں اسی طرح ترقی کی راہوں پر گامزن رکھے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس اور ڈالدا کا دسترخوان ترقی کی منازل طے کرتے رہیں اور سال نو ہمارے لئے برکتوں کا سامان بنے (آمین، شہ آمین)

سرورق مرغ مسلم

ایڈیٹر
شاہین ملک

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd 210 فلور، کلشن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلشن، کراچی (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

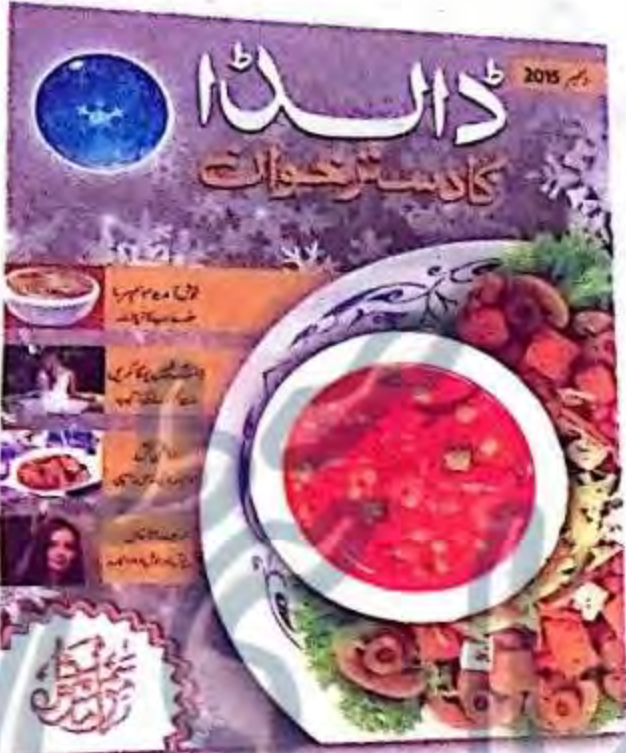
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے جسر ذریعہ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

موسم سرما اسپیشل خوب ہے

دسمبر 2015ء کا موسم سرما آتش گونا گوں خوبیوں سے آراستہ ہے۔ پہلا مضمون خوش آمدید موسم سرما، بہت معلوماتی ہے۔ کتنے ہی ایسے سوپ ہیں جن کا نام تو سنا تھا مگر نہ کبھی بنائے، نہ کبھی کسی جریدے میں اس کی ترکیب ہی پڑھی تھی، نہ ہی ہمیں 220 گرام سوپ کی غذائی افادیت ہی کا علم تھا۔ بہر حال ہر دفعہ ایسے معلوماتی مضامین شائع کرو یا کیجئے یہ ان لوگوں کے لئے ہے جو مفید ہوں گے جو ماہرین غذائیت سے مشورے نہیں کر سکتے اور نہ ہی ایسے متنوع کھانے خرید کر کھا سکتے ہیں۔ صائمہ صدیق... کوٹری

چکن تھائم اور مشروم سوپ خوب تھا

سوپ کے آرٹیکل کے بعد آپ کی ترکیب سے چکن تھائم اور مشروم سوپ بنایا، واللہ لطف آیا اور اس کے علاوہ بھی دیگر ریسپیز اچھی لگ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ بناؤں گی۔ مضامین میں ریویوز، ڈالڈا VTF بناسیتی، جاڑا کیا آیا، مفید پودے، کا جو، شیف راجہ عبداللہ کا انٹرویو اور کشن کا سہارا کے درکار نہیں پسند آئے۔ مضامین کا چناؤ خوب ہوتا ہے۔ یہی خوبی ہمیں ہر ماہ ڈالڈا کادسترخوان خریدنے پر مجبور کرتی ہے۔ منیزہ واسطی... رحیم یار خان

یہ شیف ہمارے اچھا سلسلہ ہے

ہر بار شیف کے انٹرویو دلچسپ ہوتے ہیں اس بار راجہ عبداللہ کا انٹرویو بے حد دلچسپ ہے۔ تعارفی کلمات بھی اچھی طرح لکھے گئے ہیں۔ اسی طرح ریستوران ریویو بھی بہت اچھے انداز میں لکھا گیا ہے۔ خالدہ کوثر... شہد و جام

ماشی کا نام پہلی بار سنا

یہ بنگالی ڈش ہم نے پہلی بار بنائی بلکہ نام بھی پہلی بار ہی سنا تھا مگر یہ تو بہت ڈالڈا وار ڈش ہے۔ جن قارئین نے اب تک نہیں بنائی ہمارا مشورہ مانیں ماشی ضرور بنائیں۔ اس کے علاوہ مرغ کھرچن بھی اچھی ڈش ہے اور بہت کم وقت میں تیار ہو سکتی ہے۔ عالیہ زبیر... ملتان

رخ زیب کی زیبائی کے کیا کہنے

ناکارہ کا سٹیکس، پنڈ بیگز، حسن کا راز اور آرٹیفیشل جیولری والے مضامین مجھے ذاتی طور پر بہت معلوماتی لگے۔ تصاویر اور تحریریں دونوں عمدہ ہیں۔ ریسپیوز میں انڈیا قیمہ، روغن فش اور چکن اینڈ ہرب رائس بہت عمدہ لگ رہے ہیں۔ آج ہی کم از کم دو ڈشز کو ڈنر پر بنایا لوں گی۔ ڈالڈا کادسترخوان ہمارے لئے تو نعمت سے کم نہیں۔ کچھ بھولے ہیں فوراً یاد دلادیتا ہے۔ مثال کے طور پر کا جو اور براؤن بریڈ کھانی چاہئے۔ لفتی خان... مظفر گڑھ

گھر داری کے مضامین کا رآمد تھے

کشن کا سہارا کے درکار نہیں، بہت اچھا لکھا۔ اسی طرح مجھے ایک پرانا رسالہ ملا جس میں زینہ چڑھتی ریٹنگ اور پردوں کے اشاکل سے متعلق

سوپ کا زمانہ اچھا آیا

خوش آمدید موسم سرما اور سلونے ڈالڈا دار سوپ سے متعلق تحریر بہت بھائی۔ پھر اس کے بعد ہم نے کا جو بھی خرید لئے ہیں کہ یہ دل کو صحت مندر کھنے والی مغزیات میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ مضمون نگاروں تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔ یہی نہیں سرما کی راتوں میں نہاریوں کی تواضع بھی بھائی لگتی ہے۔ آپ نے نہاری کھانے کی چاہت ابھاری۔ روبینہ انصاری... حیدر آباد

ڈبل روٹی ہو تو کیسی، اب پتا چلا

ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ ہمیں غذاؤں اور کھانوں سے متعلق دلچسپ سائنسی معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس بار کا جو، سوپ، نہاری اور ڈبل روٹی کی اقسام سے متعلق معلومات بہم پہنچانے کا بے حد شکریہ۔ آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر اور گارلک بریڈ نامیاتی اجزاء کے ساتھ تیار کی جا رہی ہے مگر یہ عوام الناس تک کہاں پہنچ رہی ہے۔ نامیاتی خوراک تیار کرنے والوں کو اسے عام دکانوں تک پہنچانا چاہئے تاکہ ذیابیطس، موٹاپے اور دیگر امراض میں مبتلا لوگ اس غذا سے فیض حاصل کر سکیں۔ آپ کے مضمون نگار نے بھی لال آنے کی روٹی اور بران بریڈ کے حق میں اچھی رائے ظاہر کی ہے، پڑھ کر لطف آ گیا۔ عائشہ زیدی... میرپور خاص

کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ اچھا ہے

مجھے اس بار کا جو، سوپ، فابہ، نہاری، بران اور وائٹ بریڈ کے مضامین غضب کے لگے۔ آپ نے سردیوں اور مقوی غذاؤں کے حساب سے صحت بخش انتخاب پیش کیا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا ایڈوائزری سروس۔ شاہدہ ممتاز... سکس

بہت عمدہ ٹیس دی گئی تھیں اور صاحب کو کنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے جوابات کا تو کیا کہنا۔ بہت سلیس انداز میں تفصیل سے مسائل حل کئے جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اپنی کئی الجھنوں میں ایڈوائزری سروس کے جوابات سے اپنی اصلاح کی ہے۔ دوسرے رسالوں میں دو ایک جگہ تھوڑے تھوڑے سے چٹکے شائع کر دیئے جاتے ہیں مگر آپ کے ہاں معقول حد تک قارئین کی علمی قابلیت بڑھانے کے انتظامات مہ جہیں... فیصل آباد

باغبانی نے دل جیتا اس بار

کسی بھی اچھے رسالے میں خواتین کو کچن سے لے کر گھروں کے عمومی مسائل تک کی رہنمائی مل جائے تو کیا کہنے، اس بار آپ نے دسمبر کے شمارے میں جہاں گھروں کی آرائش کے ضمن میں اچھے مضامین شائع کئے ہیں وہیں خاص کر باغبانی کے دو مضامین ان ڈور پلانٹس اور مفید پودے شائع کر کے دل جیت لیا ہے۔ موسم سرما آنے کو ہے اور دل چاہتا ہے کہ لان میں یا برآمدے میں شام کی چائے پی جائے اور نرم دھوپ میں کھلی فضا میں صحت بخش ماحول ترتیب دیا جائے۔ ایسے میں آپ کے شائع کردہ دونوں مضامین نہایت شوق منگ... لاہور

”ضروری بات“

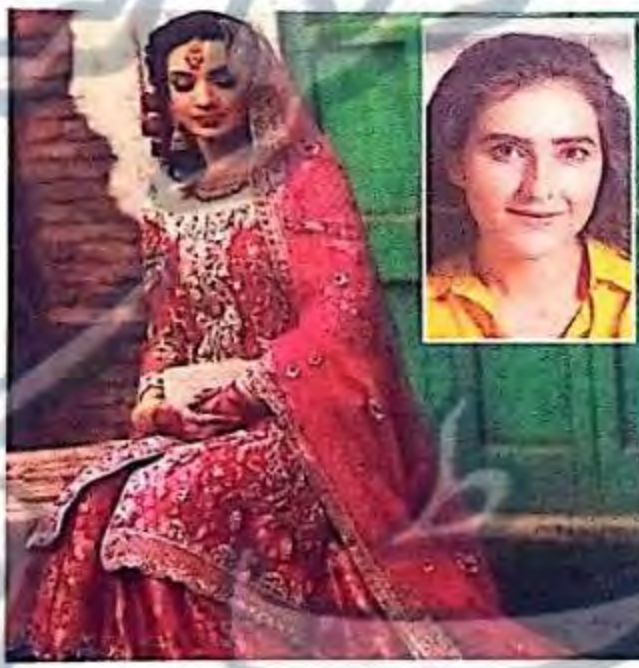
ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے ترکیب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



خوش آمدید سال نو اک اسن کی شمع جلائیں گے محبتوں کا شہر بسائیں گے

2016ء کا سورج انگلیں جگاتا خوش آمدید کہہ رہا ہے۔ پچھلے برس کی تلخیوں، الجھنوں کو بھول کے خوبصورت باتیں سوچنے کا یہی وقت ہے، اچھوتے خیالات کو لفظوں کے ہیر پھیر سے غزل کی مالا پہنانے کا، یہی وقت ہے، آڑھے ترچھے سیدھے اٹلے اسٹروکس سے دل میں بسی خیر کی تصویر کو مجسم کرنے کا، سروں کی نئی سرگم چھیڑنے کا، کچھ نئے رنگ و آہنگ پرانے سازوں میں مدغم کرنے کا اور ان خواتین بلکہ یوں کہئے کہ روشن مثالوں سے ملنے کا جو برس ہا برس کی تہذیبی روایتوں میں جدت اور ندرت کی چاشنی گوندھ رہی ہیں۔

ہر پچھلا برس اپنے قدموں کے نشان ثبت کر کے گزر جاتا ہے کہ گزرتا تو وقت کا چلن ٹھہرا۔ یہ نیا سال چند ماہ بعد باسی نہ ہو جائے، روک لیں اس وقت کو چند ساعتوں کے لئے اور سوچیں کہ پھول کیسے بنتے ہیں، رشتے کیسے بنتے اور نبھائے جاتے ہیں۔ کیریز (روزگار) اور فنون لطیفہ کو کتنے جتن سے سنوارنا ہے؟ جان لیجئے ان نوجوان خواتین کے منصوبوں سے متعلق کچھ دلچسپ باتیں اور ان کے خوابوں کو کیسی زبان ملی آپ بھی پڑھئے۔

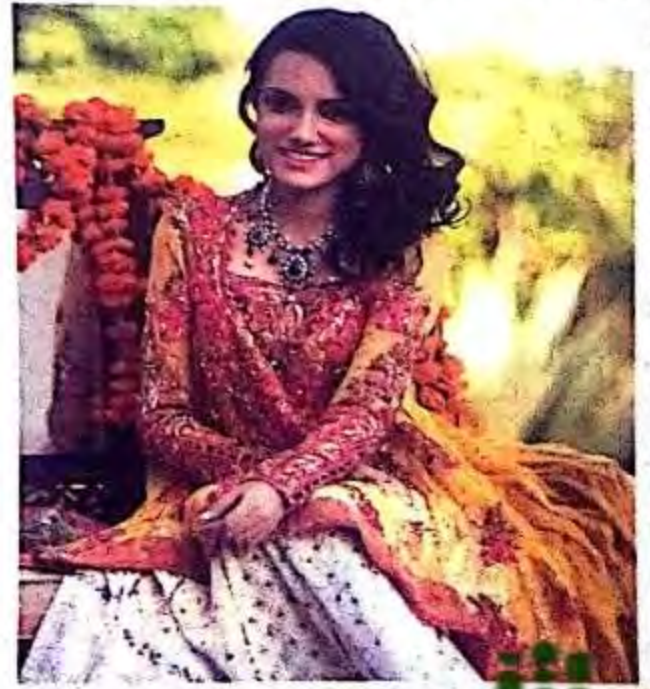


عمارہ خان ڈیزائنرز

”میں نے 2002ء میں اپنا Couture House قائم کیا تھا۔ مجھے اللہ تبارک تعالیٰ پر مکمل بھروسہ تھا کہ میری محنت رائیگاں نہیں جائے گی۔ مجھے شروع ہی سے کپڑے کے میٹریل اور سلائی سے دلچسپی رہی تھی اس لئے بھی ڈیزائننگ میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ اس سال Hemlines مختصر ہوئی ہیں اور میں نے برسوں کی ریاضت کے بعد مختلف انداز کے عروسی ملبوسات متعارف کرائے ہیں جو بے شک قیمتی بہت ہیں لیکن انکی کٹنگ، تخیل، کام کی کرافٹ میں شب سب کچھ روایتی خراؤں شراروں سے مختلف ہے۔ یہ قطعی مشرقی روایت کے ساتھ جدید رجحان کے مطابق ہیں۔ PFDC کے برائینڈل ویک میں مجھے ملنے والی پذیرائی میرے لئے بیش قیمت تحفے سے کم نہیں۔ آج مجھے فیشن انڈسٹری میں تسلیم کیا جا چکا ہے۔ آپ بھی آئیے اگر آگے بڑھنے سے عشق ہے تو۔“

فرح طالب عزیز

”آج میں ریشمی ملبوسات اور شادیوں کے پہناؤں کے لئے ایک مستند حوالہ ہوں تو اس طرح کہ اپنے خوابوں کو خواب ہی نہیں رہنے دیا عملی انسان بن کر جزئیات پر توجہ دی اور اپنی خامیوں کو سدھارا۔ ریشمی کپڑوں سے مجھے بھی لگاؤ تھا۔ آج کل فرنج نیٹ اور چکن کاری سے عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں۔ میں نے انہی میٹرلز پر ایمر اینڈری کو بھی شامل کیا ہے۔ شادی کے موقع پر خاندان بھر کی خواتین کو ملبوسات کے انتخاب میں اب سہولت مہیا کرتی ہوں۔ آپ کمیش کا مدانی اور زردوزی میں پاکستانی ملبوسات کا کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔“



فاطمہ حسن

شاعرہ

”حال ہی میں مجھے پاکستان بک پبلیشرز اینڈ سیلرز کی جانب سے انجمن ترقی اردو میں خدمات انجام دینے پر ایوارڈ دیا گیا ہے۔ مجھے اردو ادب اور انجمن کی معتمد خصوصی کی حیثیت میں جو پہچان اور عزت ملی اس کا احسان میں ساری عمر نہ اتار پاؤں گی۔ نئے برس میں میرا خواب ہے کہ دنیا بھر میں امن و امان رہے۔ خاص کر جو یہ دہشت گردی کے واقعات ہو رہے ہیں اور بے گناہ انسان مر رہے ہیں اس ظلم اور انتہا پسندی کا خاتمہ ہو جائے۔ دنیا محبت اور پھولوں سے مہکتی رہے۔ پاکستان میں کتب میلے منعقد ہوتے رہیں اور زبان و ادب کی خدمات پر ایوارڈ کا آغاز نہایت خوش آئند ہے۔“



ثوئے ویکاجی

گلوکارہ

”میں پاپ گائیکی کی ابھرتی ہوئی گلوکارہ ہوں۔ آپ میں سے کچھ قارئین نے میرا پہلا البم ”در پیچے“ سنا ہوگا۔ 2015ء میں اسے بہترین وڈیو البم بھارتی میوزک IRA ایوارڈ ملا۔ میرا البم ”جانے دو“ حال ہی میں سوشل میڈیا پر ریلیز کیا گیا تو اسے بھی نوجوانوں میں پسند کیا گیا۔ یہ پذیرائی ملنا میرے لئے کسی اعزاز سے کم نہیں۔ مجھے فخر ہوتا ہے کہ پاکستانی گلوکاروں اور موسیقی کو پڑوسی ملک میں بے حد پسند کیا جا رہا ہے حالانکہ وہاں ہم سے زیادہ موسیقی اور گائیکی سمجھنے والے ہنرکار اور فنکار موجود ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ مشرق و مغربی موسیقی کو ہم آہنگ کر کے نئی کامیابیاں سمیٹوں اور اپنی پاکستانی فلمی صنعت میں کوئی قابل ذکر کردار ادا کروں۔ اپنی فلمی صنعت کو فروغ دینے کی کوشش میں شریک ہو سکوں۔“



ڈاکٹر فرزین

”میں ڈاکٹر ہوں اور ڈاکٹر خوان کی وساطت سے قارئین کو اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مشورہ دوں گی۔ میرا خواب ہے کہ دیہی طبقے کی خواتین کو ان کے گھروں کی دلنیز طبی سہولتیں مہیا ہوں اور شہری خواتین کو بھی ہر سال یا چھ ماہ بعد اپنے طبی معائنے کرانے کا شعور آجائے۔ ملک کے بڑے شہروں کے باثروت طبقے میں گھر سے باہر کھانے کا کلچر فروغ پا چکا ہے۔ دکھ اس بات کا ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کو رد کرتے ہوئے ہم خواتین صرف بچے بننے کے لئے خرید رہی ہیں۔ گوشت کا پتہ نہیں، مصالحوں کا علم نہیں، پکانے والوں کا پتہ نہیں، ہم اپنے بچوں کو زہر خرید کر کھلا رہے ہیں۔ مجھے اس وقت اطمینان ہوگا جب بیشتر ریسٹورنٹ فوڈ کو الٹی کا خیال رکھیں گے۔ حال ہی میں ایک ریسٹورنٹ نے اوپن کچن کی سہولت مہیا کی تھی ہم نے وہاں جا کر کھانا بننے دیکھا، خرید اور پھر بچوں کو کھلایا۔ کاش لوگ کھانے کی تجارت ایمانداری اور خلوص سے کرنا سیکھ لیں اور آئندہ برس تک ہم آنکھیں بند کر کے کھانے خرید سکیں۔“

شمینہ عباس

ماہر اندرونی آرائش اور فرنیچر ڈیزائنر

”میں نے جب پاکستانی کرکٹر ظہیر عباس کے ساتھ اپنی زندگی کی دوسری انگ شروع کی اور بھارت میں جمایا کاروبار و اسٹاپ کر کے کراچی آئی تو مجھے اپنی قسمت پر یقین آ گیا۔ زبرد سے زندگی شروع کرنا کتنا چیلنجنگ ہوتا ہے۔ یہ مجھ سے پوچھے مگر غصہ نہیں میں یہاں مکمل طور پر زیر و نہیں تھی۔ میرے ساتھ ظہیر عباس تھے۔ انہوں نے مجھے جذبہ باقی سہارا دیا۔ میری بیٹی اور مجھے پاکستانی شہریت دلائی اور ہم نے یہاں Sam Abbas Studio بنایا جس نے اپنے قیام کے پہلے برس ہی میں نامی گرامی فرنیچر ساز کمپنیوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ میں آج بھی خود کو طفل کتب سمجھتی ہوں اور ہر نیا سال میرے لئے آج بھی اتنا ہی چیلنجنگ ہے۔ آئندہ برس بھی میں اپنے کیریئر اور اپنی فیملی کے لئے خود کو اسی طرح وقف کروں گی۔ میں ہمیشہ دو عورتوں کو سلام کروں گی۔ ایک جس نے مجھے جنم دیا اور ایک وہ جسے اللہ نے میری بیٹی بنایا۔ زندگی نے مجھے بہت کچھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔“



سال نو کا پہلا لمحہ امیدوں کا سہریہ

سن 2015ء کا سورج غروب ہوا اور کتنے اچھے رنگ خوابوں میں آباد ہوئے گئے اور اب جنوری 2016ء کا چاند نکلائی لے کر جاگ اٹھا۔ شہروں میں روشنی، رنگ، خوشبو اور قوس قزح ٹھہرنے لگی اور دنیا بھر کے ہر خطے میں نیا سال منانے کی روایت کا منظر ڈالڈا کا دسترخوان بھی پیش کرتا ہے کیونکہ اب نئے سال کی تقریبات روایت سے زیادہ تہوار کی شکل اختیار کر رہی ہیں۔ ہم بلا تخصیص رنگ، نسل، مذہب و نظریات اور عقیدوں سے ہٹ کر نئے برس کا استقبال پر جشن انداز میں کرتے ہیں۔ ہمارے سب تو زبردستی بیانات کی بھرمار ہونے لگتی ہے اور معانی کا ترنگ سے غلوں کی فضا کوٹھختی ہے۔

نئے سال کا کلینڈر ریلا، امریکہ، آسٹریلیا، برطانیہ اور چند دوسرے ملکوں میں پہلی جنوری کو عام تعطیل ہوتی ہے۔ اس کے برعکس جشن سال نو کی تقریبات دسمبر کے سورج غروب ہوتے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں ہم مختلف ملکوں میں جشن کی رسمی تقریبات کا خاکہ پیش کر رہے ہیں دیکھئے تو لوگ خوشی منانے کے کیا کیا انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ خاص کر آسٹریلیا کے مظاہروں سے رات کے اندھیرے صبح صادق کی یاد دلاتے ہیں یا کہکشاں ہی زمیں پہ اترتی ہے۔

یہاں بھی باشندے لذت کام و دہن کے سلسلوں میں بے پناہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے تیار کرتے اور خاندان بھر کو دھوکوں میں بلاتے ہیں۔ سارے ملک میں جگہ جگہ آتش بازی ہوتی ہے اور رات بھر شہر جگمگاتے رہتے ہیں۔ کھانوں میں Lentil Stew کو خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ جوں ہی گھڑیاں بارہ بجاتے ہیں یہ کھانے کھانا خوش بختی کا شادیانہ سمجھا جاتا ہے۔

آسٹریلیا

یوں تو پورے آسٹریلیا میں آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے لیکن سڈنی کی بات ہی



کچھ الگ ہے۔ موسیقی کی دھنیں بلند سے بلند ہوتی چلی جاتی ہیں اور رنگارنگ آتش بازی آسمان کو ڈھک لیتی ہے۔ لوگ سڈنی میں پل پر مخصوص چراغوں دیکھنے اچھی خاصی تعداد میں آتے ہیں۔ آسٹریلیا کے شہر سڈنی میں چھوٹی بڑی کشتیوں سے آتش بازی کرنے کی روایت برہمابرس سے چلی آرہی ہے اور مقامی باشندے ہی نہیں، سیاحوں کے لئے بھی یہ موقع سال میں ایک بار آتا ہے۔ ہر کوئی خوشی سے ناچتا گاتا اور محبتیں لٹاتا دکھائی دیتا ہے۔

انڈیکرے کہ ہم سب کے لئے نیا سال خوش آئند ثابت ہو (آمین)



ہیں اور پھر رات گئے آتش بازی کے مظاہرے دیکھ کر ہی لوٹتے ہیں۔

اٹلی

یہاں عمارات پر چراغاں کرنا تو کرسس سے کچھ پہلے ہی شروع کر دیا جاتا ہے۔



کینیڈا

بیشتر کینیڈین باشندے دسمبر کی آخری شام کو عبادت میں گزارتے ہیں۔ مگر جا



گھروں میں عبادت اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ فلاحی تنظیموں، بوڑھے افراد کے مراکز اور اسپتالوں میں مریضوں کو تحائف تقسیم کرتے ہیں۔ گھروں پر دھجوتوں کا اہتمام ہوتا ہے اور اسے کرسس کی طرح منایا جاتا ہے۔ آتش بازی کے مظاہرے رات کو روشن کئے رکھتے ہیں۔

امریکہ

یہاں باقاعدہ دعوتیں کرنے کی روایت ہے۔ دن بھر کھانوں کا سلسلہ چلتا ہے اور کرسس کی چھٹیوں کے ساتھ اس دن کو بھی تہوار کی مانند منایا جاتا ہے۔ رات کا کھانا پورا خاندان ساتھ مل کر کھاتا ہے۔ نیویارک میں Ball Drop دیکھنا ہوتو ڈوڈی لینڈ میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جہاں تل دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی۔

سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا؟

بڑی کامیابیاں، چونکانے والے واقعات اور پر امید مستقبل کی جھلکیاں

جاوید احمد

سال نو کا آغاز ہوتے ہی تقریباً ہر جریدے میں گزشتہ سال کے واقعات قلمبند کئے جاتے ہیں اور اخبارات خصوصی ضمیمے شائع کرتے ہیں جو کہ گزشتہ برس میں ہونے والے اہم واقعات بتلاتے ہیں۔ یہ واقعات جہاں معلومات فراہم کرتے ہیں وہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے مستقبل کی پیش گوئی بھی کی جاتی ہے۔ ہر ملک و قوم کے لئے ان خبروں میں سبق بھی پوشیدہ ہوتا ہے، چونکہ ڈالڈا کا دسترخوان بنیادی طور پر ایک فوڈ میگزین ہے، چنانچہ ہم آپ کے لئے اسی موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے 2015ء کے چند دلچسپ ایونٹس کی تفصیل پیش کر رہے ہیں۔

شائع کر دیا اور اس کتاب کے ذریعے دونوں ممالک میں امن لانے کی کوشش کی۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی کے چارم فیصلے

نصف سال گزرنے کے بعد پنجاب فوڈ اتھارٹی میڈیا میں آنے والی خبروں کا حصہ بن گئی اور یکم جون 2015ء کو بطور ڈائریکٹر آف آپریشنز تقرری پانے والی عائشہ ممتاز نے یہ تاثر زائل کر دیا کہ سرکاری ادارے عضو ناکارہ ہیں۔ عائشہ ممتاز نے مختلف ریسٹورنٹس، ہوٹلز اور ڈھابوں پر چھاپے مار کر غیر معیاری اشیائے خورد و نوش کی فروخت کو ناممکن بنایا اور لاہور کی عوام کو دکھایا کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ انہوں نے جس بیکری، ہوٹل یا ریسٹوران میں حشرات، چوہے، ناقص صفائی اور زائد المیاد اشیاء دیکھیں، اس کے مالکان کو جرمانہ کیا اور سنگین صورتوں میں انہیں عارضی طور پر بند کر دیا۔

لاہور کے چند بڑے اور اعلیٰ معیار کے حامل ریسٹوران بھی پنجاب فوڈ اتھارٹی کے اقدام سے منہ پائے۔ ایک مشہور بیکری کو اس لئے سیل (Seal) کیا گیا کہ وہاں اشیائے خورد و نوش کا اضافی سامان ہاتھ روم میں رکھا گیا تھا۔ ان اقدامات پر جہاں شہری خوش ہوئے وہیں ریسٹوران کے مالکان نے خوب احتجاج کیا لیکن فوڈ اتھارٹی کے ممبران نے اپنی مہم جاری رکھی۔ اکتوبر میں لاہور ہائی کورٹ کے حکم پر ریسٹورانوں کی حالت زار کی تصاویر فیس بک کی ذمہ داری سے پی۔ ایچ۔ اے کو منسوخ کیا گیا، جس پر انہوں نے عمل کیا۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی نے ناقص دودھ اور مصالحات جات بنانے والی ٹیکٹریز کے خلاف بھی سخت ایکشن لیا اور پنجاب میں جگہ جگہ کھنے والے حرام جانوروں کے گوشت تقسیم کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی۔ اگرچہ لاہور کی عوام نے اب بھی اپنے پسندیدہ ریسٹوران جانا نہیں چھوڑا لیکن امید کی جاتی ہے کہ پنجاب فوڈ اتھارٹی کی جانب سے کئے گئے اقدامات ہمارے کھانوں کو محفوظ اور صحت بخش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی رہے گی۔

ماسٹر شیف کے بیچ پر مختلف ترکیب شیرکیں، جن پر انہیں بے حد سراہا گیا۔ سعد علوی نے محض ایک ترکیب شیرکی۔ اعظم حفیظ اور عمارہ نعمان کی ترکیب مختلف جرائد کی ذمہ داری بنیں۔ خبر تو یہ بھی ہے کہ مقامی چینل کے زیر اہتمام عمارہ نعمان کی کلک بک بھی اشاعت کے مرحلے میں ہے۔



عمارہ نعمان نے اس برس ماہ رمضان کے لئے خصوصی شو "ماسٹر کچن" جس میں انہوں نے افطار و سحر کے لئے مزیدار اور منفرد پکوان سکھائے۔ عمارہ اور سدرہ قاضی نے سانحہ پشاور کے شہداء کی یاد میں 141 اسکول بنانے کے لئے منعقد کئے جانے والے M-Carnival میں بھی اسٹال لگائے۔

کلک بکس کا آسکر ایک مرتبہ پھر پاکستان آیا!



گزشتہ سال گورمینڈ کلک بک ایوارڈز کی تقریب یان تائے (چائنا) میں 8 اور 9 جون کو منعقد کی گئی، جس میں ایک مرتبہ پھر ڈالڈا نے یہ اعزاز جیتا۔ جی ہاں! ڈالڈا کے انگریزی جریدے ڈالڈا فلیورز کو دنیا کے بہترین فوڈ میگزین کا ایوارڈ ملا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب "ڈالڈا فلیورز کے" ذریعہ اسماعیل خان کے بھولے برسرے پکوان، کو بھی "کتاب برائے امن (Cookbook For Peace)" کا ایوارڈ ملا، جو کہ مرحومہ پشپا بگٹی کی ترکیب پر مشتمل ہے، جن کا خاندان 1974ء میں پاکستان سے ہجرت کر کے انڈیا چلا گیا ہے۔ ان کے بیٹے اہل بگٹی نے اس کتاب کو اردو اور ہندی کے ساتھ ساتھ انگریزی میں

بدلی ماسٹر شیف کے شرکاء کی زندگی

ماسٹر شیف پاکستان ایک ٹی وی چینل سے پیش کیا گیا تھا۔ یوں تو پاکستان میں پہلی بار اس ٹھیل پر ٹی وی پروگرام پیش کیا گیا مگر اس کے شرکاء کی خوب پذیرائی ہوئی۔ پروگرام کے ختم ہونے کے بعد نہ صرف اسی مقابلے کی فاتح عمارہ نعمان بے حد مشہور ہوئی بلکہ دیگر شرکاء پر بھی قسمت مہربان ہو گئی اور ان کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا گیا۔ گھناڑ (جو کہ مقابلے میں تیسری



پوزیشن پر رہی تھیں) کو چترال کیونیوی ڈیولپمنٹ کی طرف سے ان کی بہترین کارکردگی پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ان کے ایک ساتھی زین راشد نے خیر پختونخوا کیوزین اینڈ کچلر فیشنل میں اعزازی طور پر کھانا پکانے کی تربیت دیتے ہوئے پائن اپل اپ سائینڈ ڈاؤن کیک، پینا کولا ڈا، پائن اپل اسٹریڈل بنانا سکھائے۔ اسی تقریب میں ان دونوں شرکاء نے کوئٹہ مقابلے کے منصف ہونے کے فرائض بھی سرانجام دیئے تھے۔ یہ فیشنل پشاور سروس کلب میں 17 اور 18 فروری 2015ء کو منعقد کیا گیا تھا۔

اسی طرح کراچی میں Eat Food Festival کا انعقاد کیا گیا تھا، جس میں اقراء، ریان درانی اور اعظم حفیظ نے اسٹال لگائے۔ مریم نداء، جو کہ لاہور میں میجر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے سوشل میڈیا پر

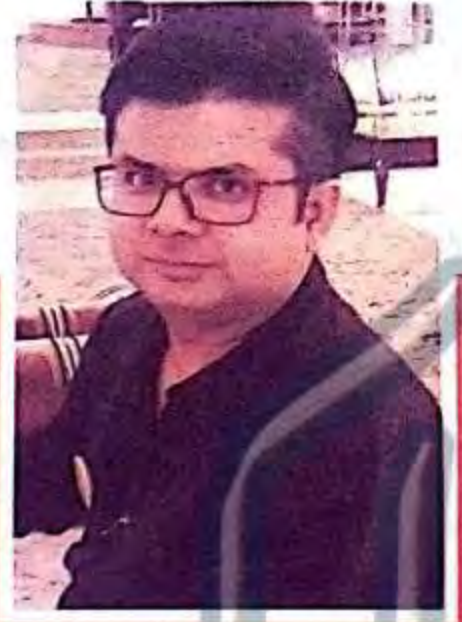


مریم نداء، جو کہ لاہور میں میجر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے سوشل میڈیا پر



آرٹ کیک... تواضع کے ہیں انداز نئے

فوڈنٹ کیک یا صرف کپ کیک
یہ ہیں نئے برس کے ذائقہ دار تحائف



فوڈ آرٹ ایک تخلیقی فن ہے جس میں کھانے پکانے، کیک بنانے کے ساتھ ساتھ مصوری کی صلاحیتیں یکجا ہوجاتی ہیں۔ اس آرٹ میں ایک انڈسٹری سرگت رقصاری سے ترقی کر رہی ہے۔ وہ دور گیا جب دو یا چار ڈائٹوں میں آئسنگ اور فیلز کریم کیک بنا کرتے تھے، انہی پر کالون کیریکچر یا اسٹریمری، پائین اپل اور دوسرے پھلوں کے چکس لگا کر ان ڈائٹوں کے نام دے دیا کرتے تھے۔ زیادہ سے زیادہ آئسکریم کیک قیمتی سمجھا جاتا تھا۔ آج کل مختلف اشکال کے آرٹ کیک بنائے جاتے ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں انہی کی مانگ ہے۔

SAM's کے روح رواں سمیرا وسیم اور ان کے شوہر وسیم الغنی سے ملے...
”کراچی میں آرٹ کیک بنانے کے حوالے سے
آپ کی کیک فیکٹری مقبول ہو رہی ہے، اپنی تربیت
اور کاروباری پس منظر کے بارے میں یقیناً ہمارے
قارئین جاننا چاہیں گے؟“

گھیریں اور پانی سے بنی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جیلان کو
ٹھنڈے پانی میں تحلیل کر لیں۔ فرکٹوز کو پانی میں ملا کر ہواں کرتے ہیں اور
دیکھی ہلاتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد اس میں جیلان کو شامل کر دیا جاتا ہے
پھر اسے ہموار برتن میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیا جاتا ہے اور پھر پانی چھنی ملا کر
گوندھا جاتا ہے۔ فوڈنٹ تیار ہوجاتا ہے۔ اب اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر
ایسے برتن میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جس میں ہوا داخل نہ ہو سکتی ہو۔

رائل آئسنگ کی تیاری

آرٹ کیک کی تیاری میں ایک اور اہم چیز رائل آئسنگ ہے جو انڈوں کی

اجنبے اور چھیدہ آرٹ کیک کی قیمت زیادہ ہے مگر اس کے باوجود یہ پسند کئے
جاتے ہیں اور ان کی صنعت فروغ پانے لگی ہے۔ کراچی کے نوجوانوں میں
کپ کیکس بھی بے پناہ مقبول ہیں اور یہ پاکستان کے علاوہ دہلی، لندن،
مشرق وسطیٰ اور دیگر عرب ممالک میں بھی پسند کئے جانے لگے ہیں۔ مختلف
شکل والے کپ کیک اور آرٹ کیک کو تیار کرنے کا طریقہ یکساں ہے
اور اجزاء بھی وہی ہیں فرق صرف اس سانچے کا ہے جس میں کیک کی بنیاد یا
اندرونی حصہ تیار ہوتا ہے۔ اس حصے کو Sponage کہا جاتا ہے۔ آرٹ
کیک کے مختلف حصے کیک کے سائز کے اعتبار سے الگ الگ سانچوں میں
بنائے جاتے ہیں جبکہ کپ کیک کے معاملے میں درجن بھر کیک ایک سانچے
کی مدد سے تیار کئے جاسکتے ہیں۔



کیک کی آرائش کے طریقہ کار

آرٹ کیک اور کپ کیک کو سجانے کے مقبول ترین اجزاء میں رائل آئسنگ
اور فوڈنٹ شامل ہیں۔ رولڈ فوڈنٹ جیلان، فرکٹوز، شوگر پاؤڈر،

سفیدی اور آئسنگ شوگر کو ملا کر تیار کیا جاتی ہے۔ یہ عام آئسنگ کی نسبت زیادہ
سخت ہوتی ہے اور کیک بنانے والے اکثر اسے نرم کرنے کے لئے گھیریں
شامل کرتے ہیں۔ عام طور پر بیکر پہلے کیک کے اوپر خمیر بادام لگا کر اس پر
رائل آئسنگ سے سجاوٹ کرتے ہیں۔ تاہم آج کل آرٹ کیک بنانے کے
لئے فوڈنٹ زیادہ مقبول ہے۔

لے کر کام شروع کیا تھا۔ یہاں آ کر چار برس پہلے اپنے گھر سے فیکٹری کا
آغاز کیا اب SAM's کو باقاعدہ بیکری کی شکل دی ہے۔

دن لگ جاتے ہیں جبکہ اسے دیگر مددگاروں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ اس وجہ سے بھی آرٹ کیک دوسرے کیک کے مقابلے میں مہنگا ثابت ہوتا ہے۔

”آپ کے کیکس کی مختلف قیمتیں کیا ہوتی ہیں؟“

”ہمارے کیک دو ہزار روپے فی پاؤنڈ کے حساب سے دستیاب ہیں جبکہ روایتی کیک جس پر معمولی سا ڈیزائن ہو 585 روپے فی پاؤنڈ ملتا ہے۔“

اس کے علاوہ کیک پر بالکل حقیقی دکھائی دینے والی (کھانے کے لائق) پھول پتیاں بھی سجائی جاتی ہیں۔ یہ پھول پتیاں بنانے کے لئے کم پیسٹ یا شوگر پیسٹ استعمال ہوتا ہے جو انڈوں کی سفیدی اور چینی کے پاؤڈر سے ملا کر بنائے جاتے ہیں۔

”کیا پاکستان میں فوڈنٹ تیار ملتی ہے یا آپ خود بنالیتے ہیں؟“

”مگر میں بھی تیار کی جاسکتی ہے لیکن شاید ہی وہ معیاری ہو البتہ Wilton

”چند خاص موقعوں پر آپ اسی مناسبت سے کپ کیکس تیار کرنے میں بھی شہرت رکھتے ہیں۔ اس سے متعلق کچھ بتائیں؟“



”بہت سے افراد اب سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی مارکیٹنگ کر رہے ہیں، آپ نے بھی اس مارکیٹنگ کے ذریعے اپنی پہچان بنائی، اس سے کاروباری

ساکھ اور تجارت کا فائدہ ہوا؟“

”بلاشبہ اور بھی کئی لوگ خاص کر خواتین کی بڑی تعداد اسی طریقے سے عوام تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے کیکس کی قیمت کم رکھ کر بھی کاروبار کا Risk اور نقصان اٹھایا کیونکہ لاگت کم نہیں ہوئی۔ ہم اپنے کاروبار کی ترقی کی رفتار سے مطمئن نہیں ہو سکتے تھے کہ یہ گھڑی ہے کاروبار نہیں۔ امریکہ جیسے ملک میں آرٹ کیک 250 سے 350 ڈالر (25 ہزار سے 35 ہزار پاکستانی روپے) میں ملتا ہے اس لئے عام آدمی 35 ڈالر کا کیک لے کر سالگرہ یا کوئی دوسری خوشی منانے پر مجبور ہے۔ تاہم ہم نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔ زیادہ لوگ میدان میں آئیں گے، زیادہ چھٹی میلان نظر آئیں گے۔ مقامی اشیاء کے ساتھ جتنے بہتر نتائج دے سکے دیں گے اور ایک دن کیک انڈسٹری کو اور بھی فروغ ملے گا، فی الحال تو پاکستان کے متحمل گھرانے ہی آرٹ کیک خرید رہے ہیں، متوسط طبقے کے نوجوان کپ کیکس پر ہی خوشی منالیتے ہیں۔“

ایک مغربی کمپنی جو فوڈنٹ بناتی ہے اسے درآمد کرتے ہیں۔ پاکستان میں جتنے لوگ ایسے کیک بنا رہے ہیں یہ تمام درآمد کر رہے ہیں لیکن شوگر آئٹم میں شمار ہونے کے باعث اس پر ڈیوٹی دینی پڑتی ہے اور خصوصی کارگو انتظامات اگلے کرنے پڑتے ہیں لیکن فوڈنٹ سے بھی زیادہ قیمتی کاریمگر (بیکر) کی محنت ہے۔

”اچھا منجھا ہوا Baker یہ آرٹ کیک کتنی مدت

میں بنالیتا ہے؟“

”وہ روایتی کیک تو ایک دن میں 10 بھی بنالیتا ہے مگر آرٹ کیک پر 3



”تقسیم کے حساب سے کیک اور کپ کیکس دونوں بناتے ہیں، کپ کیک تھوڑا کم قیمت ہے اس لئے زیادہ خریداروں تک پہنچتا ہے اور خوبصورتی کے اعتبار سے فل سائز آرٹ کیک سے کم نہیں ہے۔ تین سے چار انچ کے اس کپ کیک پر بھی انتہائی خوبصورت ڈیزائن بناتے ہیں مثلاً ہمارے ورلڈ کپ کے موقع پر بنائے جانے والے کپ کیکس نوجوانوں میں بہت پسند کئے گئے۔ ایک بچی نے سالگرہ کے موقع پر کپ کیکس کی اشیاء کی اشکال کپ کیکس پر بنوائیں اسی طرح عید مبارک، رمضان شریف، عید الاضحیٰ، یوم پاکستان کے موقع پر اشکال کی مدد سے موضوعات کا انتخاب کیا گیا۔

”فوڈنٹ کیک کی تعریف کیا ہے؟“

”فوڈنٹ انگریزی لفظ فوڈنٹری سے نکلا ہے جس طرح فوڈنٹری میں دھاتوں کو ڈھال کر انہیں کوئی بھی شکل دینا ممکن ہے اسی طرح فوڈنٹ بھی مختلف اشکال کے کیک بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے بعد سخت ہونے اور آسانی سے ڈھونڈنے کی خاصیت نے اسے مقبول بنایا ہے۔“

”خالص فوڈنٹ کیک کیا ہوتا ہے؟“

خالص فوڈنٹ چینی اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے جسے کیک اور بیسٹریوں میں بھرتی (فلنگ) کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن جس فوڈنٹ سے کیک بنائے جاتے ہیں اسے ورلڈ فوڈنٹ یا فوڈنٹ آئنگ کہا جاتا ہے۔ تمام قسم کی آئنگ میں ڈائنگ کے لئے الگ سے مصنوعی فلیورز ڈالے جاتے ہیں۔



ڈالدا کنولا آئل

ہے۔ وٹامن D ہڈیوں کے بھر بھرے پن سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے اور خون میں کھلش کی سطح کو متوازن رکھنے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی ضروری ہے۔ وٹامن E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے۔ یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے کے عمل، ہائی بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ مسابقت کے دور میں ڈالدا کنولا آئل کا استعمال زندگی کی دوڑ میں آپ کو رکھے اور اس سے آگے بہت آگے۔

ہیں۔ دیکھا جائے تو دیگر مصروفیات کو ترجیح دیتے ہوئے انہی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مذکورہ عادات کی وجہ سے کئی مسائل سے بچا جاسکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ سمجھنا ہوگا کہ ترقی کے حصول کے لئے صحت کا حصول اور اسے برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہمارے ہاتھوں میں صرف ہمارا کھانا ہی نہیں بلکہ ہماری صحت بھی ہے جو قدرہ اپنے منہ تک لے جا رہے ہیں کیا اس کا معیار حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہے اور سب سے بڑھ کر کیا اس میں وہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی جسم کی نشوونما اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے ناگزیر ہیں۔ ان سوالات کے جوابات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ ہماری کامیابی اور خوشحالی کے خواب کو چکنا چور کر سکتا ہے، لہذا ایسی صورتحال سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرنا ہوگا۔ اپنی خوراک میں مستقل بنیادوں پر ایسے اجزاء کو شامل کرنا جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کی فخریہ پیکش ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز 3 اور 6، جنہیں اینٹی سیٹیل

دنیا بھر میں سال نو کا استقبال رنگ، خوشبو اور روشنیوں سے کیا جاتا ہے۔ معمولات روز و شب میں جو ہر عمر کے افراد خواہ ان کا تعلق کسی بھی رنگ و نسل سے ہو، تازگی کے ایسے احساس سے سرشار نظر آتے ہیں جسے لفظوں میں بیان کرنا محال ہے۔ گھٹنوں، دونوں، ہنٹوں اور پھر مینوں کی مصروفیات اور معمولات کی زنجیر میں قید انسان کو یا ایک لمحہ کے لئے خود کو آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ہر برس کی سنجیدگی ایک باب کی سنجیدگی نظر آتی ہے۔ گزرے ہوئے لمحات، جیتے ہوئے حالات اور ان کے درمیان نظروں سے گزرے ہوئے چہرے گویا آن کی آن میں یادوں کے شمع وار بچوں سے گزرتے ہوئے کسی چلن سے اپنی چھب دکھا کر چہروں پر دینے کی لوکی مانند ہم مسکراہٹ کا اجالا بکھیرتے قصہ پارینہ بن جاتے ہیں اور ہم نئی امیدوں، نئے خوابوں اور نئے عزم کا توشیحہ نئی منزلوں کی جانب گامزن ہو جاتے ہیں۔

یوں بھی برق رفتار طرز زندگی کے اس دور میں ہر لمحہ نئی منزلوں کی جستجو، ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا اور اس سب کے لئے درکار زیادہ توانائی کی ضرورت مصروفیات کی زیادتی اور بے وقت یا جلدی میں کھانا اور جو بھی مل جائے کھالینا، وہ عادات ہیں جو غیر محسوس طریقہ سے ہمارے رویے کا مستقل حصہ بن چکی ہیں اور ہم میں سے اکثر کو تو احساس بھی نہیں کہ ان کی شکل میں قدم بہ قدم ایک ایسا دشمن ساتھ ہو لیا ہے جو کہ دیمک کی طرح صحت کو تباہ کر رہا ہے۔ جی ہاں! اس بات میں کوئی مبالغہ نہیں کہ غیر صحت مند طرز زندگی دراصل اپنے ہی ہاتھوں اپنی زندگی کو نقصان پہنچانے کے مترادف ہے۔ ایک سرسری جائزہ بھی لیں تو اندازہ ہوگا کہ غیر معیاری خوراک کا استعمال، بے وقت کھانا اور کبھی بلا ضرورت کھانا انہی معزز صحت عوامل کا حصہ ہے، لہذا اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور کسی ناقابل تلافی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے ضرورت اس بات کی ہے کہ فوراً سے چھٹرا اپنی اور اپنے گھر والوں کی عادات کا تجزیہ کر لیں اور بلا کسی تاخیر کے ان کی درگتی کے لئے موثر اقدامات کئے جائیں۔ صاف ستھرا ماحول، آلودگی سے پاک پانی، صحت سوریے بیدار ہونا، تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک کا استعمال، وقت پر کھانا اور اعتدال میں رہ کر کھانا صحت اور زندگی کی بقاء کے لئے بے حد اہم



فیٹی ایسڈ یعنی ضروری فیٹی ایسڈ یا EFA کے نام سے جانا جاتا ہے انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور یہ صحت اور نشوونما کے لئے ضروری بھی ہوتے ہیں لہذا ہماری خوراک میں ان کی مناسب مقدار کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ EFA مختلف اقسام کے انجکشن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اسی وجہ سے امراض قلب، آرٹھرائٹس اور کیلرس جیسے امراض سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D، E اور وٹامن A بنائی اور جسم کے غلیات اور ہاتھوں کو چمکنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چمکانی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی موکو بہتر بناتا ہے خصوصاً میو کس ممبرین کے انجکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا



مرحباً شہد

میٹھی صبح بخیر



ہستکاروں بھیلوں کے کاٹوں میں سرگوشیاں کر کے، بھاؤں کے باغات میں آنکلیاں کر کے، محروم محروم کر رہے اور درخت کی ڈالی پر شہد کی یہ گھسی سٹے آئی ہے کہائیاں قدرت کی، جسے دو برابر ہے مرہبا آپ کی صبح کو اللہ اور رحمت بخش کے!

f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.m

**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Cakes & Bakes®

Heat & Eat

Mouth watering ready to eat
**PLAIN PARATHA
& FROZEN FOOD**



Offering

10%
Discount
only on the frozen food range

Name _____

Contact _____

Email _____

CAKESnBAKESonline CakesandBakesPK cakesandbakespk cakesandbakes

Cakes & Bakes
**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

مونگ پھلی

بچوں بڑوں کا من پسند کھا جا

یہ خشک میوہ جات بچت کا خزانہ ہیں

زمس ارشد رضا

مونگ پھلی ایک ایسی پھلی ہے جو پورے سال تو بازاروں میں نظر آتی ہے لیکن اس کا اصل لطف سردیوں میں لٹاقوں میں دیک کر ہی کھانے کا ہے۔ یہ بچے بڑے ہر ایک کا من پسند کھا جا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ڈرائی فروٹس کی نسبت قیمت کم ہونے کی بناء پر یہ زیادہ فروخت ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اپنی اصل حالت میں کھائی جاتی ہے اور یہ کچھ کھانوں میں پکانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

علاوہ ازیں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ وٹامنز B9، B6، بیکنیٹیم، کاپر، ہیکسٹیم، زنک، آئرن اور سیلینیم کی اچھی خاصی تعداد موجود ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک بار دو چھ مونگ پھلی بٹر کھالیا جائے تو اس سے مٹانہ میں بھری ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہفتہ میں صرف دو بار لیا جاسکتا ہے۔

اسے کھانے سے ڈپریشن سے بھی نجات ملتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص جزو Tryptophan پایا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جس سے ڈپریشن کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں موجود فٹنی ایسڈ جلد کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے خاص طور پر جلد کا سرخ یا پھر سوج جانا، اس میں موجود وٹامن E کی وجہ سے جلد ہر قسم کے ایگزیریا اور الرجی سے محفوظ رہتی ہے اور رنگت میں بھی نکھار لاتی ہے۔

مونگ پھلی میں موجود وٹامن C کی وجہ سے چہرے پر جھریاں بننے کے عمل میں سستی آ جاتی ہے اسکن ٹائٹ اور جوان محسوس ہونے لگتی ہے اس میں موجود فٹنی ایسڈ، وٹامن E اور C کی وجہ سے بالوں کی نشوونما ہوتی ہے بال لے، گھنے اور چمکدار بھی ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے ٹھنڈی اور نمی کے بغیر والی جگہ پر رکھا جائے اگر آپ اسے جلد استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تب تو اسے کچن کیبنٹ میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یہ صورت دیگر اسے ایک پلاسٹک سیل پیک بیک میں نمک لگا کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ہیں جس سے مونگ پھلی پیدا ہوتی ہے ان pods کی بیرونی سطح کھردری اور جھریوں زدہ ہوتی ہے اس کی پھلی براؤن رنگ کی باریک جھلی میں لپیٹی ہوتی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال دبے پتے اور ورزش کرنے والوں کے لئے زیادہ غذا ایت بخش ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں انٹی آکسیڈنٹس سیب، چندر اور گاجر سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں پایا جاتا والا وٹامن E کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتا ہے جبکہ اس میں موجود آئرن خون میں نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیابیطس نو کے مریضوں کے لئے یہ فائدہ مند ہے روزانہ اس کا ایک چھوٹا سا ٹانچ دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین استعمال کرنے والے افراد کے خون میں انسولین کا لیول برقرار رکھنے میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سوگرام کچی مونگ پھلی میں ایک لیٹر دودھ کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے یعنی اس میں 25 فی صد تک پروٹین ہوتا ہے ڈھائی گرام بھی ہوئی مونگ پھلی میں جتنے وٹامن پائے جاتے ہیں وہ ڈھائی گرام گوشت سے بھی نہیں ملتے۔

مونگ پھلی میں مولوچو ریڈ فٹنی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کو نیلٹس میں رکھنے میں مدد دیتا ہے

روزانہ کھانا کھانے کے بعد پچاس گرام مونگ پھلی کھانے سے بلڈ لیول بڑھتا ہے

اس میں Poly-Phenolic Anti-Oxidant، خاص جز پایا جاتا ہے جو کہ کینسر کے علاوہ دل اور اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

مونگ پھلی کو گراؤنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق Fabaceae فیملی سے ہے۔ عام طور ہر قسم کی پھلی، Beans اور Pea بھی اسی خاندان سے ہیں۔ مونگ پھلی کا پودا Herbaceous کہلاتا ہے اور یہ 30 سے 50 سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے پتے پھلی کے چاروں طرف پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر پتے ایک سے سات سینٹی میٹر تک لمبا اور ایک سے تین سینٹی میٹر تک چوڑا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے پھول بالکل Pea فلاور کی نظر آتے ہیں جو کہ دو سے چار سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں اور ان پھولوں میں لال اور پیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے اس پھول کا نام Hypogaea کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب زیر زمین ہوتا ہے مونگ پھلی کو عام طور پر ایک nut کہا جاتا ہے جبکہ اس کا تعلق پھلی سے ہے اور یہ خود بھی پھلی ہی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے nut کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا تب سے اسے ڈرائی فروٹس کا ہی ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مزیدار، کرچی اور nuty مونگ پھلی کو صدیوں سے دنیا بھر میں مقبول Seed Oil میں سے ایک مانا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید اور ضروری تصور کئے جاتے ہیں۔ پھلی ہونے کے باوجود اس کی زیادہ تر خصوصیات ڈرائی فروٹس جیسی ہی ہیں مونگ پھلی ایک انتہائی چھوٹا Herb ہے جو زمین سے صرف ایک فٹ اوپر ہوتا ہے۔ پہلی بار اس کی کاشت وسطی امریکہ میں ہوئی اور وہاں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی اس کی کاشت زیادہ تر امریکہ، چائنا، انڈیا اور افریقہ کے چند ممالک میں ہو رہی ہے۔ اس کے ایک پودے میں دس سے لے کر ایک سو پچاس تک فروٹ pods ہوتے

آپ جا ئیں جدھر
ٹہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب کچھ

READING
Section

عینک لگانا مجبوری

آئی میک اپ بھی ضروری

”میں چشمہ پہنتی ہوں۔ اس لئے آئی میک اپ نہیں کر سکتی۔“ عام طور پر عینک لگانے والی خواتین انہی تصورات پر آدھا اور ادھر اُدھر اپ کرتی ہیں۔ بھائی کے لئے عینک لگانا بہت سوں کی مجبوری ہو سکتی ہے۔ ایسی نوجوان لڑکیوں کو رحم بھری نظروں سے دیکھا جاتا ہے اور لوگ مذاق کا نشانہ بھی بناتے ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ بہت کچھ بدلتا ہے۔ جن مغربیوں کی کوئی حقیقت نہیں ہوتی لوگ ان پر ہنسنے لگے ہیں۔ فیشن کے رجحان بھی بدلتے جا رہے ہیں۔ عینک کی عینک کو بدلتی سے تعبیر کیا جاتا تھا اور لڑکیاں کہتی تھیں ”آئی لائٹر لگائیں یا سکارا اور شیڈ کوئی فرق نہیں پڑتا کچھ دکھانا ہی نہیں۔“ مگر دنیا بھر میں اس تصور کو رد کر دیا گیا۔ انگریز، عرب اور دیگر ایشیائی ملکوں میں اب اگر عینک لگانا مجبوری اور ضرورت سمجھو تو میک اپ بھی اس طرح کیا جاتا ہے۔

تو چھوڑیے یہ فکر کہ عینک کے شیشوں کے عقب سے ان کا کیٹ آئی لائٹر اچھا نہیں لگے گا یا کون توجہ دے گا۔ میک اپ کے ماہرین کہتے ہیں کہ عینک لگانے والی خواتین کو کاجل، آئی لائٹر اور سکارا لگانے سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔ اس طرح جب آپ میک اپ کرتی ہیں تو شخصیت نکھرتی ہے، آپ پر کشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔

چہرے کی ساخت پر توجہ کی ضرورت

چشمے کے فریم کا انتخاب ایسا ہو کہ آپ کی ہمنویں نہ ڈھکی رہیں۔ ہمنویں خوبصورتی کے ساتھ تراشی ہوئی اور سنوری ہوئی ہوں۔

Bro Shaper سے مدد لیں

آئی میک اپ کرتے وقت آئی برو شپل لگانے کے بعد Bro Shaper کی مدد سے اپنی ہمنویں کو شپ دینا کہ یہ واضح ہو کہ زیادہ خوبصورت نظر آئیں۔ یہ برو شپر سکارا کی مانند رنگین مائع (Liquid) کی شکل میں دستیاب ہے۔

اگر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو

بہتر یہی ہوگا کہ آپ کاجل کم سے کم استعمال کریں اور آنکھوں کے نچلے حصے پر

لائٹر لگائیں۔ اگر یہ نچلی لائن لگائی تو پھر حلقے نمایاں ہوں گے۔ اس طرح دیکھنے والے کی نظر حلقوں پر مرکوز ہو جائے گی البتہ نچلی پلکوں پر سکارا لگا سکتی ہیں۔

سکارا لگانے سے پہلے Curl کریں

Eye Lash Curler کی مدد سے پلکوں کو بل دیں اور پانچ سے دس سیکنڈ تک کرلر سے دبائے رکھیں۔ یہ عمل ایک مرتبہ ہرانا کافی ہوگا تاہم آپ اپنی انگلیوں کی پوروں سے بھی چند سیکنڈ تک اپنی پلکیں دبائے رکھ کر انہیں کرل کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ عینک لگانے سے آنکھوں کے گرد حلقے نمایاں طور پر نظر نہیں آئیں گے اس لئے میک اپ کی بھی ضرورت نہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ کی عینک کے شیشے حلقوں اور پلکوں کو اور واضح کر سکتے ہیں۔ لہذا آنکھوں کے اطراف Concealer اور Corrector ضرور لگائیں۔

سب سے پہلے برش کی مدد سے آنکھوں کے اندرونی گوشوں جہاں جہاں آپ کی جلد نسبتاً گہری یا سیاہی مائل نظر آئے انگلیوں کی مدد سے کریکٹر کو بلینڈ کر لیں اس کے بعد کنسیلر لگانے سے قبل برش کو نشوونما سے صاف کر کے لگائیں۔ اگر آنکھیں حساس ہیں اور کسی وجہ سے آنکھوں میں سرخی آ چکی ہے تو ایسے میں شیڈ کے لئے سرخی مائل کاسی رنگ استعمال نہ کریں۔ یہ رنگ آنکھوں کی سرخی کو نمایاں کر دیں گے لہذا فول پروف آئی میک اپ کرنے کے لئے لائٹ سے

لے کر ڈارک شیڈ کی لیسر بنائیں اور زرد ٹون کے شیڈ سے شروع ہوتے ہوئے اسے بطور Base استعمال کریں۔ اس کے بعد میڈیم شیڈ لگائیں اور آخر میں ڈارک شیڈ Apply کر دیں۔ اس سے پہلے ناک پر آئی شیڈ وپرائمر ضرور لگائیں تاکہ آپ کی عینک ناک سے بار بار نہ پھسلے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے آئی شیڈ وکارنگ آپ کے چشمے کے فریم سے بالکل الگ نہ دکھائی دے۔ اس کے بجائے فریم سے قدرے ملتا جلتا رنگ استعمال کریں۔

کلرڈ فریم کب اچھے لگتے ہیں؟

صرف اسی وقت جب انہیں میک اپ کے ساتھ ہم آہنگ یا میچ کیا جائے، لہذا میں کے طور پر اپنے چشمے کے کلر سے ایک شیڈ ہلکا آئی شیڈ لگائیں اور اس کے بعد قدرے ڈارک شیڈ لگائیں۔ آخر میں بلیک لائٹر یا سکارا لگائیں۔

آئی شیڈ وکب لگانا ضروری نہیں؟

اگر آپ کے بالوں کا رنگ عینک کے فریم کا رنگ اور لپ اسٹک کا شیڈ قدرے شوخ ہے تو آئی میک اپ کم سے کم کریں۔ اس صورت میں آئی شیڈ و لگانا ضروری نہیں، اس کے بجائے نفاست کے ساتھ محض لائٹر اور سکارا لگانے پر اکتفا کر لیں۔

WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بچن بیوٹی بکس ہے

پکائیے، کھائیے اور حسن بڑھائیے

بچن اور خواتین کا لٹوٹ بندھن ہے اور کیا ہی اچھا ہوا اگر کھاتے پکاتے وقت اپنی زیبائش اور تازگی کا عمل بھی جاری رہے۔ اسٹی آؤٹس فوڈ انہیں ہوں یا اجزاء یہ جلد کی رعنائی اور بالوں کی قدرتی پنک میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ آپ فوراً کریں تو ہر سبزی اور پھل بشمول مصالحے اور پیپلوں میں بھی حسن کی افزائش کی صلاحیتیں موجود ہیں۔



دارچینی جلد کے لئے موزوں

یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے لئے موزوں ترین مصالحہ ہے۔ یہ جلد کی نگہداشت بھی کرتی ہے۔ نزلے، زکام اور دانٹوں کے امراض میں بھی افادہ دیتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے جس کے اثرات کھلی کھلی رنگت کی شکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ دن بھر میں جب فرصت ملے دارچینی کا قہوہ سادہ یا شہد ملا کر پینے سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔



لہسن گرتے بالوں کے لئے مفید ہے

لہسن میں موجود Amino Acid جہاں دل کی شریالوں اور وریدوں کے افعال متحرک کرتا ہے وہیں بالوں کی نشوونما بھی کرتا ہے۔ لہسن کو چیس کرڈیٹون یا ناریل کے تیل میں ملا کر 3 سینکڑے کے لئے اوون میں گرم کر لیں پھر اس کچھر کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال رفتہ رفتہ گرتا کم ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کے اگلنے کا عمل جیز ہو جاتا ہے۔



سونف دے خشکی سے نجات

سونف نظام ہاضمہ کی بہتری کے لئے بخنی پلاؤ بنانے کے لئے اور ہزاروں مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ جلد کی ضرورت سے زیادہ حساسیت کو ختم بھی کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ ایک سے چار گرام سونف ہمیں اپنے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے کمائی چاہئے۔ یہ جلد اور بالوں کے نکھار اور مضبوطی کے لئے جادو اثر مصالحہ ہے۔ اگر پانی اہال کر سونف ملائی جائے اور شیمپو کے بعد اس پانی سے بال دھوئے جائیں تو نہ صرف خشکی سے نجات ملتی ہے بلکہ گرتے ہوئے بال بھی مضبوط ہونے لگتے ہیں مگر شرط وہی ہے کہ غذاؤں کے بیرونی اور اندرونی دونوں طریقوں سے استعمال کو توازن میں رکھا جائے۔

چچ آٹا اور تھوڑا سا شہد کس کر کے چہرے پر 10 منٹ کے لئے لگائیں اور پھر سادے پانی سے دھولیں۔ اپنے آلیٹ میں چنگی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو بہت جلد دانوں اور کیل مہاسوں کی شکایت جاتی رہے گی۔



ہلدی دے مہاسوں سے نجات

ہلدی ایسا مصالحہ ہے جس کے بغیر ہماری ہانڈیاں پاک ہی نہیں سکتیں اور اس کی دھم کو مندرجہ کر کے کی صلاحیت سے سب ہی واقف ہیں۔ اندرونی جوڑوں اور بدلتے موسم میں بچوں کو نزلے، زکام سے نجات کے لئے ایک گلاس دودھ میں ہلدی (آدھی چائے کا چمچ) ملا کر پلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدالعت میں اضافہ کرتی ہے۔ کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چمچ ہلدی، تین چمچ دودھ یا دہی، دو

Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

NOW
Introducing

Ultra Thin

Trust®
Finest S

8 Pcs.
Regular

Trust®
Finest S

7 Pcs.
Medium

Trust®

Finest Sanitary Napkins

Ultra Thin

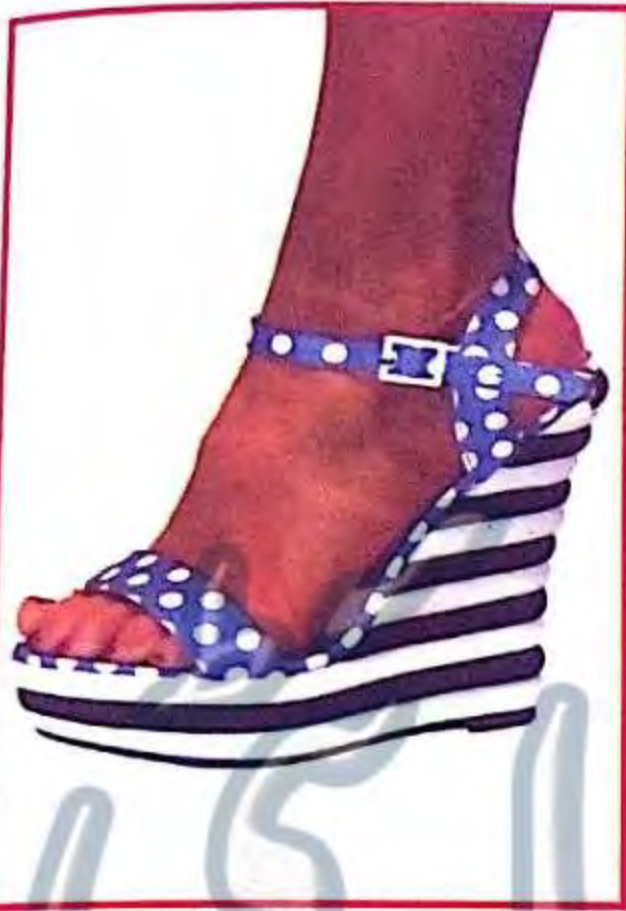
6 Pcs.
Large



PAN Industries (Pvt) Ltd.
Makers of Quality Hygiene Products

f READING
Section





Wedge Heel

دیدہ زیبی اور آرام،
قدم بہ قدم ساتھ چلے

کے روز برنج کے لئے باہر جانا ہو، بچوں کے اسکول کی کوئی تقریب ہو یا خاندان کی کوئی اور تقریب ہو۔ یہ جوتی آپ کی کرتی اسٹائل قمیض سے لے کر جینز اور لاگ شرٹ کے ساتھ بھی پہنی جاسکتی ہے۔ جوتے ساز اداروں نے اسے یونی تو نہیں مہردن اسٹائل سے تعبیر کیا ہے۔ مارکیٹ میں فینسی اور سادہ، رنگدار اور سیاہ سفید یعنی ہر رنگ میں Wedge ہیل دستیاب ہے۔

کہتے ہیں کہ جب مٹی، بجر، پتھر، شیشہ اور لکڑی جیسی بے شمار چیزیں انسان کے پاؤں تلے آ کر روندی گئیں تو انہیں شدید نقصان پہنچا اور انسان نے اپنی عقل کو بروئے کار لاتے ہوئے جوتا یا چپل بنائی۔ شروع میں گھاس پھوس کی چپل کاٹھی گئی پھر لکڑیوں کو تراش کر چپل بنائی جسے کھڑاؤں کا نام ملا۔ بعد ازاں جانوروں کی کھال سے طرح طرح کی چپل اور جوتے بنائے گئے جو آج تک مقبول اور کارآمد ثابت ہو رہے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے ڈیزائن بدلنے لگے۔ بہت اونچے، فلیٹ اور چمڑے میں بننے پیدا کر کے عمدہ فنشنگ کے ساتھ کئی چیزیں کام میں لائی جا رہی ہیں۔

ایسی جوتی جس کی ایڑی نوکدار نہ ہو جو کبھی کبھی اوپر تلے تک پہنچتی ہے۔ Wedge بھی ٹھون کی شکل کی ایڑی جو لباس کے رنگ، ساخت اور ڈیزائن کی جاذبیت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیدہ زیبی میں کسی بھی دوسرے اسٹائل سے ہرگز بھی کم نہیں۔

V کی شکل کی یہ جوتی بدن کا وزن بخوبی سہارتی ہے اور یہ آرام دہ بھی ہے۔ آپ کو کئی رنگوں، پھولدار ڈیزائنوں کے علاوہ جیومیٹری اشکال اور خالص چمڑے کے میٹریل میں بھی مل جاتی ہے۔
2 1/2 سے 3 انچ اور کبھی 4 انچ تک کی اٹھان پر بھی یہ ہموار تاثر دیتی ہے۔ اسی لئے اسے نوجوان لڑکیوں اور خواتین میں خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی خواتین بھی جوتی کے اس اسٹائل کو پسند کرتی ہیں خواہ انہیں چھٹی



جوفیس فریش
وہی بیوٹی فیکل

FACE FRESH

Beauty is our ingredient



SHAHEEN
Cosmetics Company (Pvt) Ltd.
www.facefresh.com

www.facebook.com/face.fresh
www.twitter.com/facefresh1



READING
Section

21/10/2018 13:22:48 74 03

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Duster Coat

یہ وزن میں ہلکا اور پوری آستین اور لمبائی میں ٹخنوں کو چھوتا ہے۔ بھارتی ڈیزائنر سٹیش چاؤلہ کے مطابق ہر خاتون کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے ایک خوبصورت ڈسٹر کوٹ ہونا چاہئے کیونکہ یہ مشرقی اور مغربی ہر طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ ہلکی سردی میں کم وزن کوٹ مناسب انتخاب ہو سکتے ہیں۔

پہن لیں کوٹ

ہو جائیں سردی سے محفوظ

موسم سردیوں کا ہو تو لباس پہننے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں برفباری بھی ہوتی ہے۔ وہاں موسم کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے ملبوسات تیار کرنے والے ادارے بطور خاص گرم لباس ڈیزائن کرتے ہیں۔ ذیل میں چند اقسام کے کوٹس کی تفصیل درج کی جاتی ہیں، ملاحظہ کیجئے اور پھر انتخاب کیجئے کہ آپ کو کونسا کوٹ پسند ہے اور جو آپ پر چلتا بھی ہو پھر کیا بات ہے!



Trench Coat

یہ گھٹنوں تک کی لمبائی کا کوٹ ہے اسے کمر کے حصے سے لگے بلیٹ کو باندھ کر پہنا جاتا ہے۔ یہ اسٹائلش کوٹ یورپ میں برسوں پہلے وہاں کی فیشن آئیڈیوں آڈرلے نے بن کر اسے سردیوں کے لئے لازم و ملزوم فیشن قرار دیا تھا۔ آپ سفر پر جا رہی ہوں تو اپنے ہمراہ ایک ٹرنچ کوٹ ضرور رکھ لیں۔ خواہ آپ ٹراؤزر کرتی پہنتی ہوں یا سادہ شلوار قمیض یا پھر ساڑھی یہ کوٹ ہر لباس پر چلتا ہے۔

Cape Coat

یہ ان دنوں بے حد پسند کئے جا رہے ہیں۔ سادہ کاشن، سلک، کھدو یعنی کونسا ایسا کپڑا ہے جس میں یہ تیار نہیں ملے۔ خواتین ڈیزائنرز نے ان کے کناروں پر زردوزی، کمکش اور ریشمی دھاگے کی انیمیر ایڈری بھی کر دی ہے۔ یہ اگر مردانہ کپڑے کا سلوایا جائے تو

بھی ہر قسم کے لباس پر چلے گا۔ یہ ساڑھی کے علاوہ بھی ہر لباس پر خوبصورت تاثر دے گا۔ آزما کے دیکھ لیں۔ اسی قسم کے اسٹائلش کوٹس میں

Inverse Cape بھی مقبول ہو رہے ہیں وہ

بغیر آستین کے ہوتے ہیں۔ آپ کو پاکستانی ڈیزائنرز کی اختراعیوں بھی دیکھنے کو ملے گی کہ انہوں نے جالی دار میٹرل، کر دیشے اور جواہر کے اندر لائننگ دے کر مارکیٹ میں متعارف کرا دیا ہے۔ بلاشبہ انہیں بے حد پذیرائی مل رہی ہے۔

غرضیکہ اب خواتین کے لئے موسم سرما کے خاص پہناؤوں میں محض سویٹر اور Cardigans ہی شامل نہیں رہے۔ واڈروپ میں اور کوٹ اور ریپ کوٹ (Wrap Coat) کے ساتھ کئی اور طرح کے اسٹائلش کوٹس حصہ بن گئے ہیں۔

Pea Coat

یہ زیادہ تریویو بلوکلر میں بنایا جاتا ہے اور اس کی لمبائی بھی کمر تک ہوتی ہے۔ عموماً اس پر لکڑی سے بنے ہوئے بٹن لگائے جاتے ہیں۔ آج کل پلاسٹک کے بٹن فیشن میں ہیں۔ آپ چاہیں تو پکا خاکی یا میرون رنگ میں پی کوٹ سلوا سکتی ہیں۔ سردیوں میں ہونے والی شادیوں کے خاص پہناوے کے طور پر ملبوسات پر پہننے اور بطور جیکٹ یا کوئی، اسے دیکھنے والے بھی سراہے بنانہ رہیں گے اور خود آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد محسوس ہوگا۔



Parka Coat

یہ اسی وقت بھلا لگتا ہے جب باقی سارے لباس کی میچنگ کی جائے یعنی پینٹ، ٹراؤزر اور ہائی ہیلز کے ساتھ زیب تن کیا جائے تو بھلا لگتا ہے اس میں فری آستین اور کالر خشک ہوا سے بچاتے ہیں جنہیں سانس کی بیماری لاحق ہو وہ خواتین فروالے کوٹ نہ پہنیں تو اچھا ہے۔

انگلش

اُبٹن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!



انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے، صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

facebook.com/snscares

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

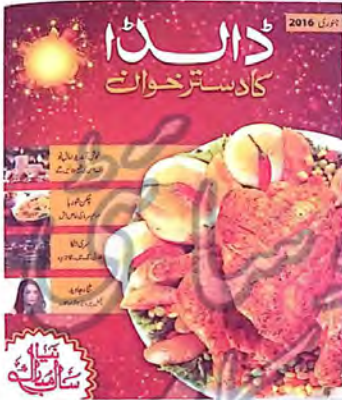
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
دور رس وٹیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسلنگ سیمینارز
- ٹیس شرکت کے لئے وٹیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ بہارت، بھارت اور جنوبی ایشیائی ممالک میں گھومنے کا رانے کے
- شائع شدہ رسوائے

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا آپ بناسپٹی/پکوانے والی تیل اور پیکجنگ استعمال کرتے ہیں؟ _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? کتنے عرصے سے پڑھ رہے ہیں؟ _____

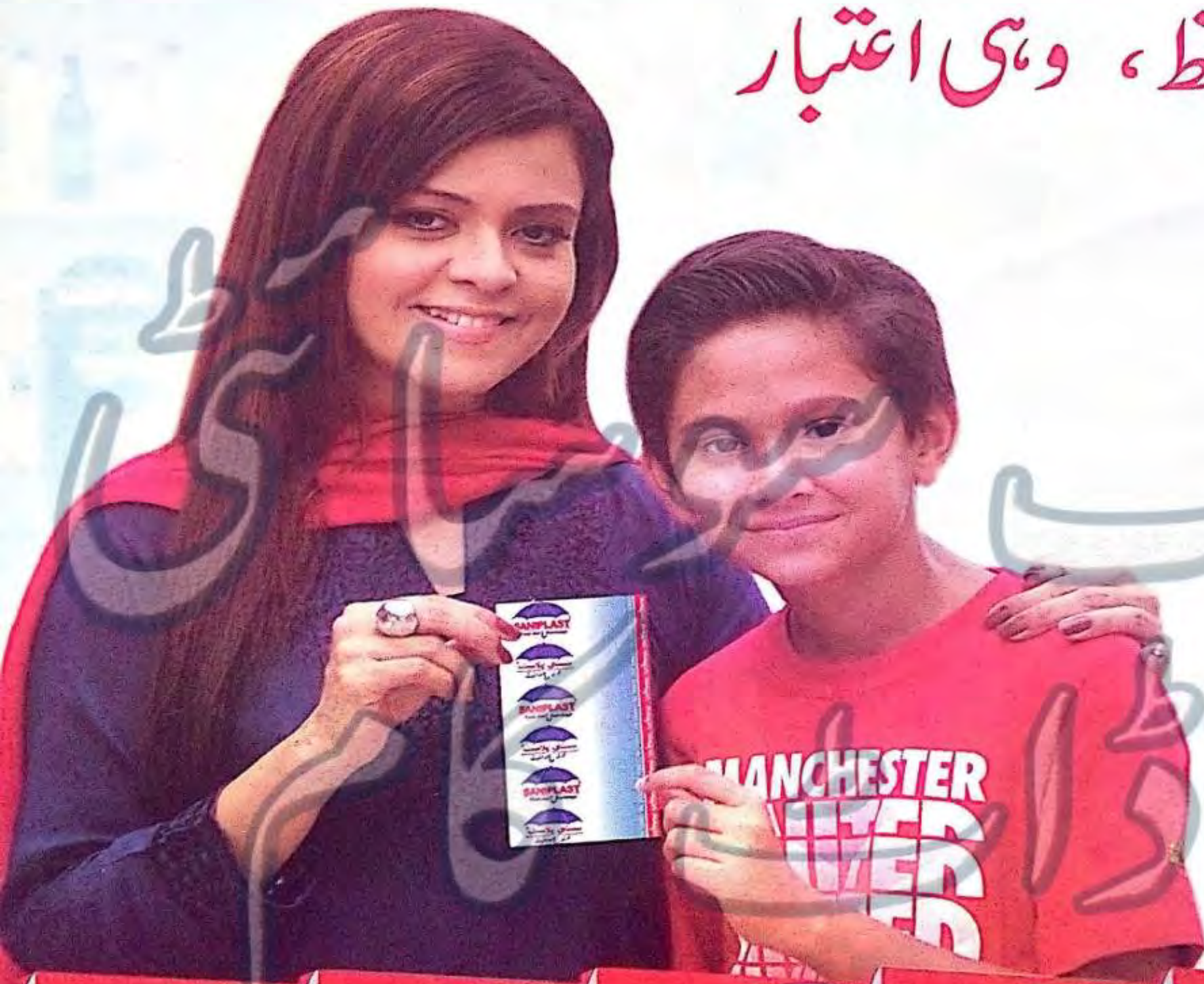


فون: (03) 3660، 0800-32532، 03-3660، 03-3660، 03-3660
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری، dalda.advisory@daldafoods.com، (ایمیل)

READING
Section



وہی تحفظ، وہی اعتبار



facebook.com/saniplasthumeshapass

Uniferyaz
READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

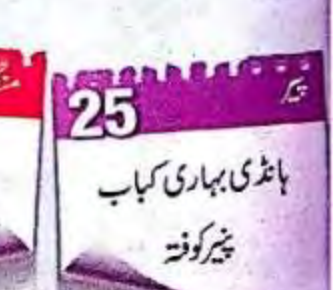
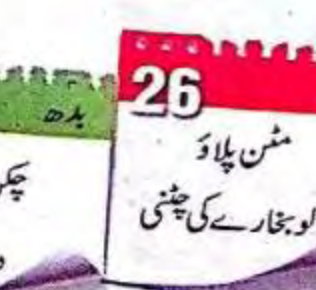
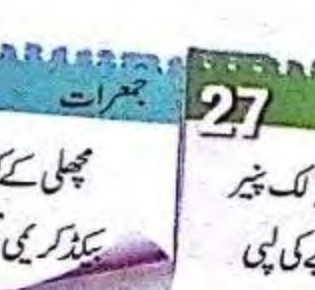
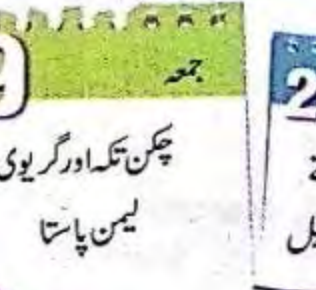
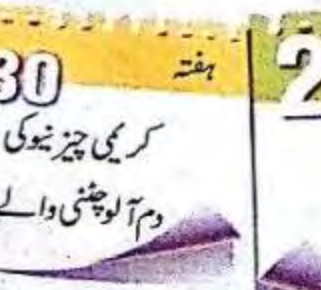
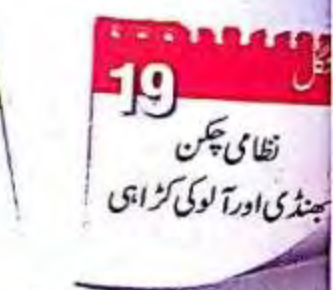
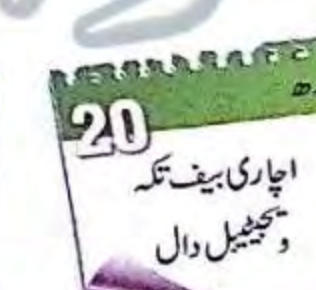
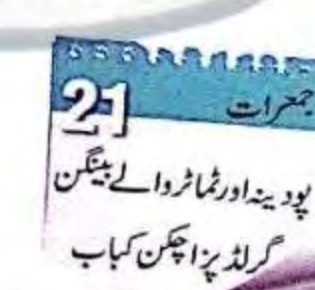
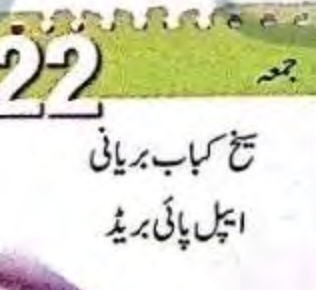
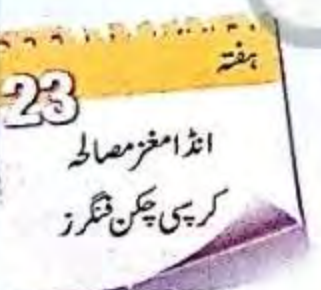
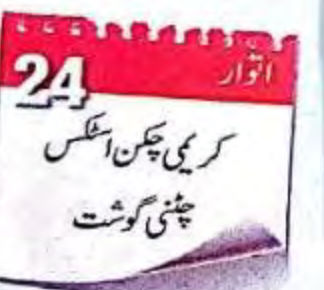
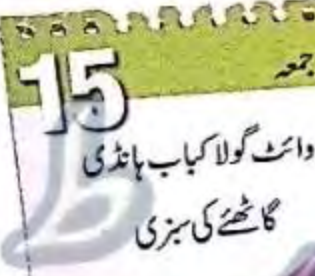
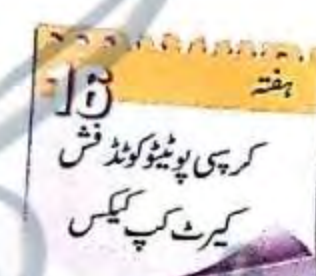
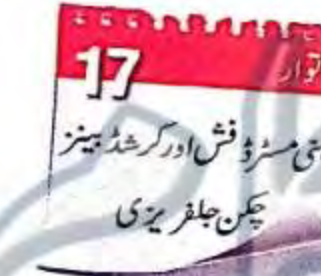
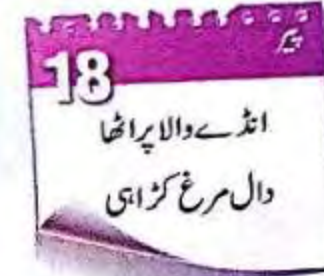
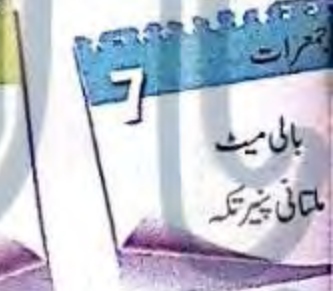
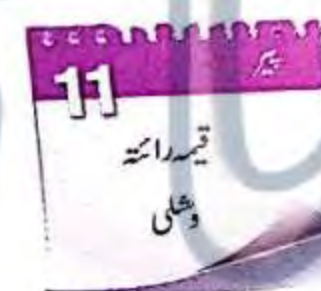
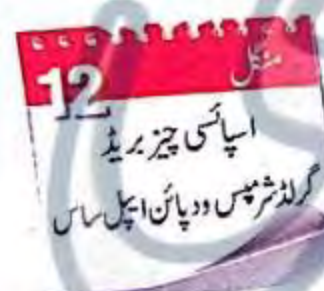
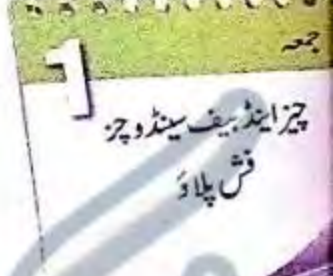
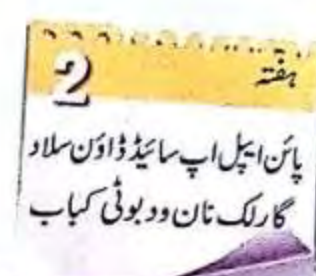
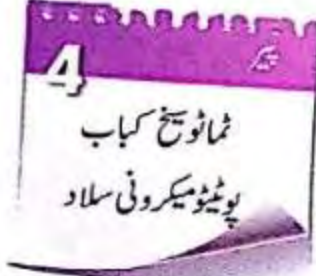
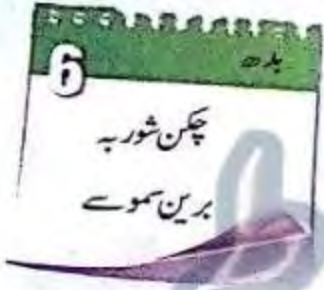
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟





سائڈ ڈاؤن

پائن اپل سائڈ ڈاؤن سلاد

اجزاء

پائن اپل سلائز	ایک ٹن (400 گرام)	بنانا جلی	ایک پیکٹ	کریم چیز	چار کھانے کے چمچ	پائن اپل سیرپ	ایک چوتھائی پیالی
چیریز	حسب ضرورت	کس فروٹ	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکگل آئل	حسب ضرورت
ٹمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	مایونیز	چار کھانے کے چمچ	چینی	دو کھانے کے چمچ		
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی	جیلٹن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- سب سے پہلے دہی میں ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ٹمل کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں
- رنگ چین میں برش کی مدد سے اچھی طرح ڈالڈا کوکگل آئل لگائیں اور اس میں پائن اپل کی سلائز بچھا دیں، ہر سلائز کے درمیان میں چیری رکھ دیں۔ اس ٹن کو فریژر میں رکھ دیں
- بنانا جلی کو ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں گھول کر خنڈا کر لیں اور پائن اپل کے اوپر ڈال دیں
- دہی کی پوٹی کو دبا کر اس کا پانی نکال لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکال کر اس میں مایونیز، کریم چیز، فریش کریم اور چینی ڈال کر پھینٹیں
- پھر جیلٹن کو پائن اپل سیرپ میں ڈال کر ڈبل بواکر پر پکھلا لیں اور کریم کے مکچر میں ملا لیں، ساتھ ہی کس فروٹ بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو ہلکے ہاتھ سے ملا کر تیار کئے ہوئے ٹن میں ڈال دیں
- اس کو فریژر میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن: ٹن کو فریژر سے نکال کر اسے گرم پانی میں ڈبوئیں ہوئے تو لیے پر رکھیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں الٹ کر نکال لیں۔ خاص دعوتوں میں یہ سلاد آپ کے سلیقے کی دھوم مچا دیں گا۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ | خنڈا کرنے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

READING
Section



سالمیہ

ٹماٹر والے سیخ کباب

اجزاء

چار سے پانچ عدد حسب ضرورت	ٹماٹر ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ کالی مرچ پسلی ہوئی	تین سے چار عدد آدھی پیالی ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے فرائی پیاز کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ	قیمہ نمک ادرک لہسن کا پیٹ
------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---	--	---	---------------------------------

ترکیب

- فیے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور فرائی پیاز ڈال کر چار میں پیس لیں
- پھر ایک کونے کا کٹڑا دھکا کر فیے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد کونڈ نکال لیں اور فیے کو اچھی طرح ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پہلے ہوئے پن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں ٹماٹر کے قتلے رکھیں۔ ان پر تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں، شروع میں آٹھ ہلکی رکھیں جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو آٹھ درمیانی کر دیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں (چمچ بالکل نہ لگائے)
- جب ٹماٹر گھنے پر آجائے تو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو فرائی کر کے سیخ کباب کے اوپر بکھار ڈال دیں
- ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن اس طرح سے بنائے گئے سیخ کباب بغیر کسی چٹنی یا رائے کے حسب پسند پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کئے جاسکتے ہیں۔

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سرغ مسلم

اجزاء

پکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج	دارچینی	دوانج کاکڑا	زردے کارنگ	آدھا چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کاجج	دی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بناہتی	تین چوتھائی پیالی
ادرک لہسن پیاہوا	دو کھانے کے جج	ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	لونگ	آٹھ سے دس عدد		
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کاجج	بڑی الائچی	تین سے چار عدد				

ترکیبے

- پکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں یا چاہیں تو پکن کو ثابت ہی استعمال کریں
- سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، کالی مرچ، دارچینی اور بڑی الائچی کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور دی میں نمک اور لال مرچ کے ساتھ ملا لیں
- پکن کے ٹکڑوں پر ادرک لہسن اور زردے کا رنگ مل دیں پھر انھیں دی والے لکچر سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں، زیادہ دیر رکھنے سے زیادہ مزیدار بنے گا)
- پین میں ڈالڈا VTF بناہتی کو لونگ ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا پکن ڈال دیں
- شروع میں پانچ سے سات منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پکن اور دی کا پانی خشک ہو جائے
- تمام ٹکڑوں کو احتیاط سے پلٹ دیں اور ایک کونے کا ٹکڑا چوبے پر دکا کر درمیان میں رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں تاکہ اس میں کونے کی سوندھی مہک رچ جائے پھر چوبے سے اتار لیں
- پیرپیش خے خوبصورت سے پلیٹر میں اہلی ہوئی سبزیاں اور بیک کئے ہوئے آلوؤں کے ساتھ اس خوش رنگ پکن کو خاص مواقع پر پیش کریں۔



سائنس
سائنس

چکن پالک پنیر

اجزاء

چکن

پالک

کناج چیز

نمک

لہسن کے جوئے

آدھا کلو

ایک کلو

200 گرام

حسب ذائقہ

چار سے چھ عدد

ادرک لہسن پسا ہوا

پیاز

ٹماٹر

تازہ میتھی

سویا باریک کٹی ہوئی

ایک چائے کا چمچ

ایک عدد

دو عدد

ایک مٹھی

دو کھانے کے چمچ

کٹی ہوئی کالی مرچ

پسی ہوئی لال مرچ

ہلدی

ثابت لال مرچیں

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

تین سے چار عدد

فریش کریم

ہری مرچیں

ڈالڈا VTF ہستی

آدھی پیالی

تین سے چار عدد

حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر اسے ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں، میتھی کو کاٹ کر دھولیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چمکی ہلدی ڈال کر بھگو دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ سویا کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پالک، میتھی اور سویا کو پین میں ڈال کر اس میں ہری مرچیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈالیں اور اسے ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF ہستی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آگ ہلکی کر کے چکن کو گھٹنے تک پکائیں
- کناج چیز میں نمک، کالی مرچ اور سویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آدھے حصے کو گہری پلیٹ میں دبا دیا کر رکھ دیں تاکہ چوکور ٹکڑے کاٹیں جاسکے۔ بقیہ آدھے حصے کو کریم میں ملا لیں
- پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کریم کا کسچر ڈال کر چکن میں ملا لیں، ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF ہستی کو گرم کر کے اس میں کناج چیز کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی فرائنگ پین میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کر لیں

پیریزنٹیشن: خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا کناج چیز اور لہسن مرچوں کا بگھاڑ ڈال دیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section

اجزاء

چکن	آدھا کلو	موچ کی دھلی دال	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مسور کی دال	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے پانچ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادریک	دو چمچ کا کٹرا	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو کھانے کے چمچ
گندم کا دلیہ	آدھی پیالی		

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرا بھون لیں
- پھر اس میں ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، لہسن کے جوئے، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہلدی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے، چکن کے ٹکڑوں کو بخنی سے نکال کر ان کی ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور بونیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں
- دلیہ اور دالوں کو دھو کر بھگو کر رکھیں، جب بخنی میں چکن کی بونیاں شامل کریں تب دلیہ اور دالیں بھی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو کر گاڑھے شوربے کی شکل میں آجائے
- ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی ادریک، پیاز اور لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں اور شوربے پر ڈال دیں۔ نمک ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سردیوں میں اس غذائیت بھری ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

وشلی

اجزاء

بیس	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	املی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو نمک اور کٹی ہوئی مرچوں کے ساتھ املی کے پیسٹ میں ملا لیں
 - تسلی میں بیسن اور آٹا ڈال کر ملائیں اور اس میں تیار کئے ہوئے مصالحے ڈال دیں
 - ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے کو سنہری فرائی کر لیں اور ٹھنڈے کر کے بیسن میں ملا لیں
 - اسے سادے پانی سے گوندھ لیں اور ٹمل کے گلیے کپڑے یا پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
 - پندرہ سے بیس منٹ بعد چپا تیاں تیل کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں گرم تویے پر فرائی کر لیں
- پریزنٹیشن: ان منفرد بیسنی پرائیڈوں کی طرح بننے والی وٹلی کو لہسن اور لال مرچوں کی چٹنی کے ساتھ سرا کر پوروں میں پیش کریں۔

سَلَامٌ عَلَيْكَ

انٹرویو کی گری

200 گرم

1977

نہیں کھانے کے لیے
نہیں کھانے کے لیے

۱۲۶

ایک سو
تین چوتالی

2. VTF (2)

٥٤٧

ترکیبے

- [illegible]

تجارتی کا وقت: ہمیں سے کچھ منٹ | غلط کر کے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد اپنا جے جے کے لئے



صحت کے
خزانہ

چلی ملی ویکسٹیل

اجزاء	دودھ	مٹر	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج	کٹ چر	دو کھانے کے جج
پیاز	100 گرام	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کاجج	مکھن	دو کھانے کے جج
فرنج بینز	100 گرام	نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کاجج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
بند گوہی	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کاجج	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کوکٹ آئل	چار کھانے کے جج
گاجر	ایک عدد	دودھ	آدھی پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے جج		
شملہ مرچ							

ترکیبے

- پیاز کو پیس لیں، گاجر، شملہ مرچ اور فرنج بینز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بند گوہی کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکٹ آئل اور مکھن ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- شملہ مرچ کے علاوہ تمام ہنریاں ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ ہنریاں ادھ گئی ہو جائے۔ پھر اس میں دودھ، میٹھن کیا ہوا کٹج چیز اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں
- شملہ مرچ اور لہسن کی کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں کریم شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان خوبصورت رنگ برنگ کی مزیدار ہنریوں کو فرنج بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

50 تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



صحت کے
خزانہ

کچپ چکن اور چاول

اجزاء
چکن
چاول
نمک

آدھا کلو
دو پیالی
حسب ذائقہ

پیاز
شملہ مرچ
ٹماٹو کچپ

چار عدد
ایک عدد
آدھی پیالی

سرکہ
پسی ہوئی لال مرچ
سفید زیرہ

دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ثابت گرم مصالحہ
ہری مرچیں
ڈالڈال کوکٹ آئل

ایک کھانے کا چمچ
تین سے چار عدد
آدھی پیالی

ترکیبے

- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- ڈالڈال کوکٹ آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں زیرہ اور چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- نمک اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں، اس میں سرکہ اور کچپ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں (چھوٹی بوتلیاں ہونے کی صورت میں اتنی دیر میں چکن گل جائے گا)
- پھر اس میں پیاز، شملہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ہنریاں نرم ہو جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکٹ آئل میں فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: پلیٹر میں چاولوں کو پھیلا کر اس پر چکن ڈال دیں، ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اسپاٹسی چیز بریڈ

چار کھانے کے جج	ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا جج	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا جج	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک عدد	بڑی ڈبل روٹی
ایک چائے کا جج	کالی مرچ پیسی ہوئی	دو کھانے کے جج	سرکہ	ایک پیالی	چیڈر چیز	آدھا کلو	پکین کا قیرہ
چار کھانے کے جج	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے جج	چلی گارلک ساس	دو عدد	شملہ مرچ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- تین میں دو کھانے کے جج ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن اور (صاف دھو کر رکھا ہوا) قیرہ شامل کر دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور چلی گارلک ساس شامل کر دیں۔ پھر قیرے کو تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے لمبائی میں تین سلاسر کاٹ لیں، بیکنگ ٹرے میں المونیم فوئل شیٹ لگا کر اس پر برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں
- تیاری ہوئی ٹرے میں ایک سلاٹس رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑکیں، پھر اس پر پکین کا بھنا ہوا قیرہ رکھیں اور اسے دوسری سلاٹس سے کور کر دیں اور دوبارہ سے یہی عمل دوہرائیں
- آخری سلاٹس کے اوپر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور چند قطرے ڈالڈا کوکنگ آئل کے چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 150°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: اب تو بچے بھی بڑوں کو دیکھ کر شیطانی کھانوں کی فرمائش کرتے ہیں، تو یہ خوش رنگ بریڈ بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کیرٹ کپ کیک (Carrot Cup Cake)

اجزاء	200 گرام	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کاجج	کینو کے چھلکے	دو کھانے کے کاجج
میدہ	ایک پیالی	بیکنگ سوڈا	ایک چائے کاجج	انڈے	دو عدد
براؤن شوگر	ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجج	ڈالڈاس فلاورڈ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیبے

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کش کر کے رکھ لیں۔ کپ کیک کی ٹرے کو چکنا کر کے اس میں کاغذ کے کپ لگا لیں اور اوون کو 180°C پر گرم کر لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور اس میں بیکنگ سوڈا، براؤن شوگر، باریک کئے ہوئے کینو کے چھلکے اور گرم مصالحہ ملا لیں
- بڑے پیالے میں ڈالڈاس فلاورڈ آئل اور اوونڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر بیٹر کی اسپینڈ کم کر کے اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔
- آخر میں کش کی کی ہوئی گاجریں شامل کر لیں اور اس کچھر کو تیار کئے ہوئے کپ کیک کے ٹرن میں ڈال دیں (ہر کپ کو آدھا بھریں تاکہ پھولنے کی جگہ رہے)
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکالیں اور اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انھیں ٹرے سے نکال کر پلیٹر پر رکھ لیں
- آئنگ کرنے کے لئے، آدھی پیالی مکھن، ڈیڑھ پیالی کریم چیز، آدھی پیالی آئنگ شوگر اور ایک چائے کاجج وینلا ایسنس کو ملا کر پھینٹیں اور چھری کی مدد سے ہر کپ کیک پر لگا دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈے کر کے یہ خوبصورت کپ کیک بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



گولاباب وائٹ ہانڈی

اجزاء

ایک چائے کا چم	سفید زیرہ	ایک عدد	انڈا	ایک چائے کا چم	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیر
دو عدد	پیاز	ایک کھانے کا چم	خشخاش	ایک چائے کا چم	پہا ہوا گرم مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	دو کھانے کے چم	بھنے ہوئے پنے	ایک چائے کا چم	پیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چم	ادرک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں، قیتے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ پنے، زیرہ اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں
- قیتے میں ادرک لہسن، پہا ہوا خشک مصالحہ، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پیتا اور فرائی پیاز ڈال کر چار پیس میں باریک پیس لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولوں کی طرح کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں
- اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے ایک پیاز کو کچی پیس لیں اور اسے ڈالڈا کوئنگ آئل میں ایک چائے کے چم ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- جب پیاز کی رنگت گلابی ہونے لگے تو اس میں نمک، ایک چائے کا چم پہا ہوا گرم مصالحہ، چھ سے سات پسی ہوئی ہری مرچیں، آدھا چائے کا چم پسی ہوئی سفید مرچ اور آٹھ سے دس پے ہوئے کا جو یا بادام ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کئے ہوئے گولاباب ڈالیں اور تین چوتھائی پیالی پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دو میانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں
- درمیانی میں ایک سے دو مرتبہ تین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں۔ دہی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں آدھی پیالی فریش کریم ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہا بند کر دیں
- آخر میں ایک دہکتا ہوا کوئلہ درمیان میں رکھ کر تین سے چار منٹ چپن کو ڈھک کر رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں

ریزنیٹیشن اس منفرد گولاباب ہانڈی کو ابلیے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

READING
Section



کرسی پوٹو کوڈ فٹس



حسب ضرورت
حسب ضرورت

ڈبل روٹی کا چورا
ڈالٹاں قلاور آئل

چار کھانے کے چج
چار کھانے کے چج

اتاس کارس
میدہ

ایک چائے کا چج
ایک کھانے کا چج
تین سے چار قتلے

خشک لہسن کا پاؤڈر
کالی مرچ گدري پسى ہوئی
اتاس

ایک کلو
تین عدد
حسب ذائقہ

اجزاء
مچلی کے قتلے
آلو
نمک

ترکیبے

- مچلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھیلے ہوئے پلیٹر میں اتاس کارس، نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا چج لہسن کا پاؤڈر ڈال کر کانٹے سے پھینٹ لیں
 - اس کچر میں مچلی کے قتلوں کو تھیر کر بٹر پیپر لگی ہوئی ٹرے میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں
 - آلوؤں کو چھیل کر کش کر لیں اور ان میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں
 - فرائینگ بین میں ڈالٹاں قلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم رکھیں۔ مچلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کش کئے ہوئے آلوؤں سے لپیٹ لیں
 - پھر ان پر خشک میڈہ چھڑک کر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کر لیں
- پریزنٹیشن: اس مزیدار مچلی کو فروٹ سلاڈ یا اتاس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ڈال ڈا

کادسترخوات

ویکسٹیل وال

اجزاء

سورکی وال	ایک پیالی	چکن کی بخنی	ایک پیالی
توری	دو سے تین عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرنک	ایک انچ کا ٹکڑا	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی		

ترکیبے

- وال کو دھو کر ہلکا کر رکھ دیں اور اس دوران اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کھلا ہوا ادرنک لہسن اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر نمک اور لیموں کا رس چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر گل جائیں۔ پھر اس میں بھنا ہوا کننا زیرہ، ہلدی اور وال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی توری، بخنی اور کوکونٹ ملک ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس نذیراؤش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہنی مسٹرڈش وڈ کرشڈ بسینز

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	شہد	دو چائے کے چمچ
کھلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ثابت رائی	دو چائے کے چمچ
بیکڈ بسینز	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، رائی کو موناکوٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، سویا ساس، رائی، نمک، شہد اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے مچھلی کے قتلوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- چھلنی میں ڈال کر پانی نکالیں اور باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- بیکڈ بسینز (بیک کی ہوئی سفید لوبیا) کو ڈن سے نکالیں اور کچھ ثابت رہنے دیں اور کچھ کو ہلکا ہلکا پکا پکھل لیں۔ لیموں کو کش کر کے اس کا باریک چھلکا نکال لیں
- فرائنیک پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں مچھلی کے قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنیک پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے، لوبیا اور پالک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں

پریزنٹیشن: لوبیا اور پالک کو پلیٹر میں نکالیں اور اس پر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھ کر ٹماٹر کی سلاٹسز سے سجائیں۔ یہ ایک مکمل غذائیت سے بھرپور ڈش ہے جسے جھٹ پٹ بنا کر پیش کیا جاسکتا ہے۔



احپاری بیف تکہ

اجزاء					
ایک کھانے کا کچی	انچو رہا ہوا	آدھا چائے کا کچی	کھٹائی	آدھا چائے کا کچی	چھتہ رائی
چار کھانے کے کچی	دی	ایک کھانے کا کچی	بہی ہوئی ایل مرچ	ایک چھوٹی چائے کا کچی	چھتہ رائی
ایک کچی	روکھ کا رنگ	روکھانے کے کچی	فرانی کی ہوئی پیاز	ایک چائے کا کچی	سوف
روکھانے کے کچی	الٹا کھانا آکھ	ایک کھانے کا کچی	پیاز رہا ہوا	ایک چائے کا کچی	سپیڈ زہرہ

ترکیبہ

- رائی چھتہ رائی، سوف، کھٹائی اور زہرہ ان تمام اجزاء کے مصالحوں کو کھٹ میں اور ڈالڈا کھانا آکھ میں چھتا ماحول کر رکھیں
- گوشت کی بریوں کو کھڑک کر رکھیں اور ان پر زردے کا رنگ، پیاز اور کھوں کا رس لگا کر رکھیں۔ پھر دی، مادہ گ، جس تک اور دل مرچ کا کران بنیں اور ان میں رکھ دی
- ایک سٹوڈ ہٹنے کے بعد ان کو کڑائی میں ڈال کر رو سیائی آچی پر کھینک رکھ دیں، پھر سے پانچ منٹ کے بعد آچی چھتہ کر دیں اور ایک حب کر گوشت گھٹنے چھتہ
- آخر میں ان پر فرانی پیاز اور انچو رہا ہوا پیاز کا مصالحہ ڈال کر کھانا ہوا اور کھانا ڈال کر کھانا ہوا اور کھانا ڈال کر کھانا ہوا
- ڈھک کر رکھ دیں آچی پر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہم پر رکھ دیں تاکہ بریوں میں اجاری خوشبودار بن جائے

پیریز ڈیشیف کریم کریم ہاں اور سٹوڈ کے ساتھ چھتہ کر دیں۔

تیار کرنا: آدھا کھانا | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

Downloaded From
Paksociety.com

READING
Section

ڈال ڈا

کادسترخوانے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

اجزاء	پودینہ	آدھا کلو
بینگن	دہی	نمک
ٹماٹر	پودینہ	حسب ذائقہ
پیاز	ہر ادھنیا	چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ہری مرچیں	چار عدد
ہلدی	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ
		آدھا چائے کا چمچ

ترکیبے

- بینگن کو ڈالڈا کنولا آئل لگا کر تھوڑے پر رکھیں اور اسے بڑے پین سے ڈھک دیں، دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اچھی طرح سینک لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بینگن کو چھیل کر کانٹے سے میٹھ کر لیں
- تین بار یک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں نمک، ہلدی اور لال مرچ کے ساتھ چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کی ہوئی پیاز ڈالیں۔ چوپ کئے ہوئے ٹماٹر اور پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دہی شامل کر لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر بینگن اور باریک کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر ہلکی آچھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز نیٹیشز: گرم گرم چپاتی کے ساتھ سردیوں میں دو پہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

قیمہ راس

اجزاء	
پسین کا قیر	200 گرام
دہی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ
	پسی ہوئی لال مرچ
	ثابت ادھنیا
	سفید زیرہ
	چاٹ مصالحہ
	ثابت گرم مصالحہ
	ڈالڈا کنولا آئل
	آدھا چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبے

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا ادھنیا، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور قیمہ ڈال کر تیز آچھ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ قہیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوپ لہجے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ پھر دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں قیمہ ملا کر اوپر سے بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ چھڑک دیں

پیریز نیٹیشز

گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر اس ہلکی پھلکی ڈش کا مزہ لیں۔



READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سیخ کباب بریانی

اجزاء

دو عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں	ایک عدد	شملہ مرچ	آدھا کلو	قیمہ
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا سستی	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کاجج	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		دو کھانے کے کاجج	ہر ادھیا باریک کٹا ہوا	ایک چائے کاجج	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کاجج	ادرک پس پسا ہوا
				ایک کھانے کاجج	سیخ کباب مصالحہ	ایک عدد	پیاز

ترکیبہ

- قیمہ کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ پھر ڈبل روٹی کے علاوہ تمام مصالحوں کو قیمے کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نموڑ لیں اور قیمے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ تین میں ایک کھانے کاجج ڈالڈا VTF بنا سستی لگا کر اس میں تمام کبابوں کو رکھ دیں اور درمیان میں دھکتا ہوا کونکر رکھ کر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔
- چاولوں کو بنانے کے لئے: تین پیالی چاولوں کو نمک اور ایک کھانے کاجج ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ پھر اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو چار کھانے کے کاجج ڈالڈا VTF بنا سستی میں سنہری فرنی کریں اور اس دو کھانے ہوئے نمائے، ایک پیالی دہی اور تین کھانے کے کاجج بریانی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال اس میں تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ دیں اوپر سے کڑی پتے ڈال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھیا اور پودینہ چھڑک دیں۔ دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں تاکہ کباب مکمل پک جائیں پھر اس مصالحے کو ابلے ہوئے چاولوں پر ڈال کر آدھی پیالی دودھ میں ملا ہوا زردے کا رنگ اور چند قطرے کیوڑہ اسنس ڈال کر بجلی آگچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرے مصالحے والے رائے کے ساتھ پیش کریں۔

۱۰۰۰ کالوئٹ: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

انڈے	چھ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پا ہوا	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا س قلاور آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- انڈوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور دودھ شامل کر کے پھینٹ لیں
 - فرائینگ بین میں ڈالڈا س قلاور آئل کر ہلکا سا گرم کریں اور انڈوں کے کچھر کو تین سے چار حصوں میں کر کے آلیٹ کی طرح سنہری فرائی کر لیں
 - اسی فرائینگ بین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں
 - مصالحے کی خوشبو آنے پر اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر نرم ہو جائے۔ ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے آلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - ہلکا سا ملا کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور قصوری میتھی چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم پرائیڈوں کے ساتھ ناشتے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن و بھیت پیل کرو کیٹس

اجزاء

چکن	200 گرام	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
کس بنریاں	دو پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھٹی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- آلو، گاجر، مسر اور پھول گو بھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چار میں ڈال کر پیس لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں موٹی کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ کے ساتھ تیز آگ پر فرائی کر لیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں پھر انھیں ریشہ کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں
- ریشہ کی ہوئی چکن میں بنریاں، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان کے لیوٹرے سے کباب بنائیں اور پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

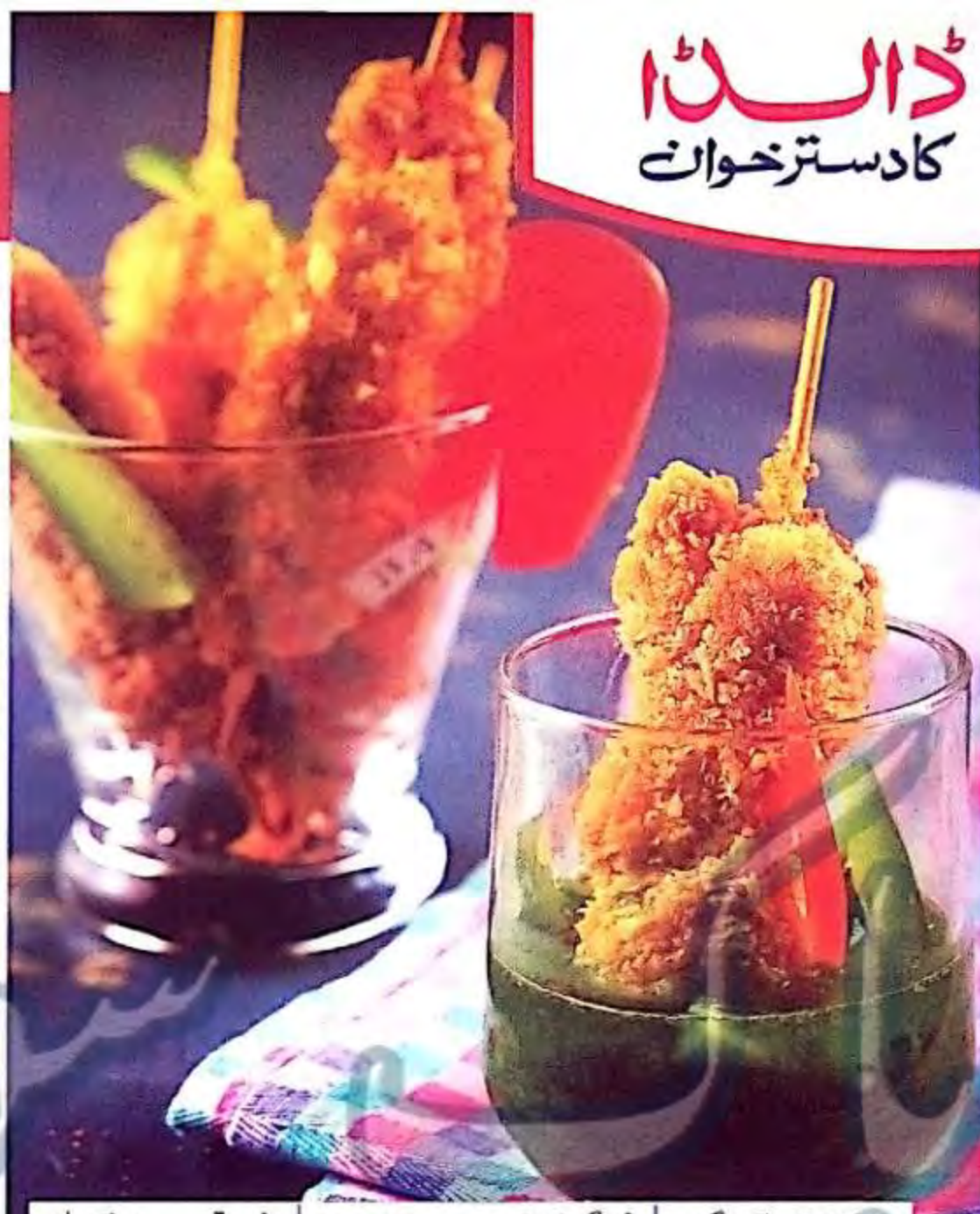
پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے کروکیٹس کو شام کی چائے پر یا رات کے کھانے پر ٹماٹو کچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔



READING
Section

ڈالڈا کادسترخوانے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریمی چکن اسٹیکس

اجزاء

چار عدد	ہری مرچیں	آدھا کلو	چکن کی بوٹیاں
آدھی گٹھی	ہر ادھیا	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	تتہ مصالحہ
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک عدد	انڈا	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم
حسب ضرورت	ڈالڈا کوئلہ آئل	دو کھانے کے چمچ	مایونیز

ترکیبے

- ہر ادھیا اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، تتہ مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کریم اور مایونیز ڈال کر ملا لیں
- بغیر ہڈی کے چکن کی ایک سائز کی بوٹیاں کر لیں اور مصالحے کے کچرے سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی کی چھوٹی سٹخوں کو دس منٹ پانی میں ڈبو کر کھیں پھر ان پر میرینٹ کی ہوئی بوٹیاں لگا لیں
- ان سٹخوں کو پہلے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ چین یا کڑا ہی اتنا ڈالڈا کوئلہ آئل ڈالیں کہ اس میں ان سٹخوں کو آسانی سے ڈیپ فرائی کیا جاسکے
- درمیانی آگ پر ڈالڈا کوئلہ آئل کو گرم کر کے تیار کی ہوئی سٹخوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار کریمی چکن اسٹیکس کو ٹماٹو کچپ یا ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مچھلی کے کوٹے

اجزاء

250 گرام	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
حسب ذائقہ	ہر ادھیا باریک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا سلاکس	ایک عدد
ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	

ترکیبے

- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اس پر نمک چھڑکیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ آلو کو مچھلی کے ساتھ ملا کر میس کر لیں اور اس میں ادھیا باریک کٹا ہوا، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں چوراکہ ہوئی ڈبل روٹی کا سلاکس ڈال کر ملا لیں اور مچھلی کے کچرے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے کوٹے بنالیں۔ ان کو نیم گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ان کو فٹوں کی گریڈ تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادھیا باریک کٹا ہوا، نمک، ایک کھانے کا چمچ کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادھیا، آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کوکونٹ ملک، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور دو سے تین کھانے کے چمچ فرائی کی ہوئی پانی لگا لیں اور بگی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کئے ہوئے کوکونٹ سے پکڑ کر ہلا لیں اور چوبیس سے اتار لیں

باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چمڑک کر اس کو فٹوں کے سالن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section



ہانڈی بہاری کباب

اجزاء

چار کھانے کے چمچ	دہی	دو کھانے کے چمچ	بیس	ایک عدد درمیان	پیاز	آدھا کلو	گائے کا گوشت
دو کھانے کے چمچ	پینا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا ناریل	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکگ آئل	ایک چائے کا چمچ	خشخاش	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- گوشت کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- خشخاش، زیرہ، ناریل اور بیس کو بھون لیں۔ پیاز کو دی کے ساتھ پیس لیں اور ساتھ ہی بھنے ہوئے مصالحے ملا کر پیس لیں
- پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور پینا پسا ہوا ملا لیں، گوشت کی بوٹیوں کو مصالحے کے اس کچرے سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- مٹی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
- درمیان آج پر گوشت گھنے نمک پکائیں اور احتیاط سے (تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھون کر چوبیس سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پیاز کے لمبھوں سے سجا کر نان یا پرائٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



مصالے دار مشن پلاؤ

اجزاء	بکرے کا گوشت	آدھا کلو	دو پیالی	حسب ذائقہ	لہسن کے جوئے	ادرک لہسن پیسا ہوا	پیاز	تمن سے چار عدد	ایک کھانے کا چمچ	چار عدد درمیانی	ٹماٹر	کالی مرچ پیسی ہوئی	سفید زیرہ	دو عدد	آدھا چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ہری مرچیں	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	چھ سے آٹھ عدد	حسب ضرورت
-------	--------------	----------	----------	-----------	--------------	--------------------	------	----------------	------------------	-----------------	-------	--------------------	-----------	--------	------------------	-----------------	-----------------	-----------	-----------------	------------------	---------------	-----------

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں گوشت کو سنہری ہونے تک بھونیں
- پھر اس میں تمن پیالی پانی ڈال دیں اور ہال آنے پر ہری مرچیں اور دو پیاز کو موٹا موٹا کاٹ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں اور علیحدہ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں پیسا ہوا ادرک لہسن، زیرہ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر گوشت کو بخنی سے نکال کر اس مصالحے میں ڈال کر بھون لیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر گوشت کے ساتھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر بخنی (بخنی کم از کم تمن پیالی ہو ورنہ پانی ملا لیں) ڈال دیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سودی	آزادی پائل	پھٹی اڑ پٹی	دو سے تین سو
سکویا	ایک پائل	زور سے کاٹنگ	آدھا پائل کا ٹی
پارام پیٹ	حسب پند	(VTF) ماسٹری	ایک پائل

ایک لکھ	سو فی	آجری پانی	پھولی لہجی	دو سے تیس سو
ایک لکھ	کھربا	ایک بیانی	آدھ کا رنگ	آدھ کا کچا کچا
ایک بیانی	پارام پتے	محب پرند	VTF ہائی	ایک بیانی

[illegible]

پوری کائنات: چالیس سے پچاس لاکھ سن | پانچ کائنات: ایک لاکھ سن | افراد: پانچ سے جو کے لئے

**Downloaded From
Paksociety.com**



چیز نیوکی (Cheese Gnocchi)

اجزاء	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مٹرومز	تین سے چار عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
آلو	تین چوتھائی پیالی	چنڈر چیز	ایک پیالی	اگلے ہوئے مٹر	حسب پسند	ماجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	حسب ذائقہ	بیکنگ پاؤڈر	ایک چمکی	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	ایک عدد	بیکنگ سوڈا	ایک چمکی	بھنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- آلوؤں کو بال کر چیلیں اور ان کو کش کر لیں آدھی پیالی میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- نیم گرم آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ میدہ اور انڈا ڈال کر تیزی سے ملائیں، پھر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور میدہ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر انہیں کانٹے سے ہلکا سا دبا کر ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی ٹرے میں رکھتے جائیں۔ جب تمام نیوکی تیار ہو جائے تو انہیں نمک ملے ہوئے پانی میں احتیاط سے ڈالیں
- درمیانی آنچ پر ابلتے ہوئے جب نیوکی پانی کی سطح پر آجائے تو انہیں پانی سے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے ماجرین یا بکھن میں چوپ کئے ہوئے مٹرومز ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں میدہ شامل کر کے بھونیں۔ تھوڑی تھوڑی بھنی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں
- نمک، کالی مرچ، کش کیا ہوا چیر اور مٹر ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن نیوکی کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں اور پارسلے چمڑک کر فریج بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

مسرت جاوید صاحبہ کا تعارف
آپ ہاؤس وائف ہیں اور دو بیارے سے بچوں کی فرمائش پوری کرنے کے لئے ڈالڈا کادسترخوان کی دستبیز بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ ترکیب آپ بھی پڑھیں

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے
READING
Section

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- ہمز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کر کے والے خوش نصیب ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تحارف ڈالدا کادسٹرخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹرخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پستہ: P.O. Box 3660 کراچی پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

READING
Section



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ڈالدا): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

70
READING
Section

”آج کل ریستورانٹس کی ڈشز سیکھنے کا رجحان عام ہے“ کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی کہتی ہیں...

شاہین ملک

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے کیونکہ اس پر زندگی اور نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔ انسانی تہذیب زراعت و کاشتکاری اور سائنسی ٹیکنالوجی کے ادوار سے گزری، اسی سے تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر شکل اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا۔ جب کھانا تہذیب و تمدن کی علامت ہے تو کیا کھانا چاہئے؟ کیسے کھانا چاہئے اور کھانے کو کن کن طریقوں سے تیار کیا جانا چاہئے؟ پھر اسے کیسے پیش کیا جائے؟ یہ سارے سوال حل کرنے کے لئے ذہنی ترقی اور تمدن کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ معاشرے کی یہ ترقی جن افراد کی بدولت ممکن ہوتی ہے ان میں سرفہرست کھانا پکانا سکھانے والے اساتذہ کے نام آتے ہیں۔ شیف بھی کسی ٹیچر کا تراشا ہوا ہمرا ہوتا ہے۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان خاتون کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی سے ہونے والا مکالمہ پیش کر رہا ہے، آپ بھی پڑھئے...

”آپ سے یہ پہلی ملاقات ہے، ہمارا خیال تھا ہم کسی بزرگ خاتون سے بات کریں گے بہر حال آپ کب سے اس شعبے سے منسلک ہیں؟“

”اکثر لوگ مجھے طالبہ ہی سمجھتے ہیں۔ دراصل میں انٹری سے مختلف کھانوں کے کورسز کر رہی تھی۔ پکانے کا شوق بہت تھا۔ میٹرک میں ای کی مدد سے بریانی بنائی تو گھر میں بہت سراہا گیا۔ میرے والدین میری حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مجھے اسلامک اسٹڈیز میں ماسٹر ڈگری



READING
Section

صاف پانی ہے صحت کا ضامن

پانی کی صفائی، اخلاقی ذمہ داری بھی

کئی گھروں میں پینے کا پانی ابلا جاتا ہے، کچھ گھروں میں مستند کمپنیوں کی 6-8 لیٹر پانی کی بوتلیں آتی ہیں اور کچھ خواتین فلٹر پر بھروسہ کرتی ہیں اور مستند کمپنی کا فلٹر ٹنکوں میں لگایا جاتا ہے جس سے گزر کر پانی صاف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بازار میں پانی صاف کرنے کی تھیلیاں جنہیں مصفا کہا جاتا ہے ان کی مدد سے بھی پانی کے برتن یا ٹینک میں موجود پانی صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے پانی میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں، لیکن فلٹروں کے استعمال کی ایک مخصوص مدت ہوتی ہے جس کے بعد ان کو بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔



گھر یلو استعمال کے لئے پانی کیسے صاف کیا جائے؟

زیر زمین ٹینک یا چھت والی ٹنکی، واٹر کولر اور فریج میں رکھی جانے والی پانی کی بوتلیں محفوظ تو اسی وقت ہوتیں جب ہم انہیں دھو کے صاف کر کے ڈھک کر رکھیں گے۔ اگر بوتل کا کارک نہ لگا یا تو فلٹر شدہ پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

زیر زمین پانی جمع کرنے کی ٹنکی ہر چھ ماہ بعد صاف کرانی بہت ضروری ہے۔ پانی کو ابالنے کے لئے کسی ایسی دھات کا برتن استعمال نہ کریں جو گرم ہو کر پھسلتی ہو۔ اگر تان چینی کی کسی دھچکی کی سطح اکھڑ چکی ہو تب بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ ایلو پٹیم جیسی دھات سے بنی دھچکی بہتر انتخاب ہے۔

ابالنے ہوئے پانی پر ڈھکن رہے تو اچھا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر یہ پانی جراثیم سے پاک ہوگا۔ آپ اسے پینے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پانی کی رنگت گدلی ہے تو ٹھہرے کہ اس پانی میں مٹی شامل ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ابالنے سے پہلے اس میں پھٹکری کے دواج کے مکڑے کو پانی کی اوپری سطح میں گھملائیں۔ چند منٹ بعد پانی میں شامل گندگی نیچے پانی میں بیٹھ جائے گی۔ اب احتیاط سے اس پانی کو کسی دوسرے صاف برتن میں اٹھیں اور ابال لیں۔ اس طرح پانی سے مٹی اور جراثیم دونوں دور ہو جائیں گے۔

کچڑ اور گلیوں میں کھڑا گند پانی

اکثر گھروں میں تو صاف پانی پیا جاتا ہے مگر گلیوں میں کھڑا ہوتا ہے حشرات کی افزائش ہوتی ہے۔ کھیاں، مچھر، کیڑے مکوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ اڑ کر صاف سترے گھروں میں بھی آ جاتے ہیں۔ ننھے ننھے حشرات فضا سے اڑ کر ہمارے کھانوں، کپڑوں اور کمروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ملیریا کے مچھر بھی ان گندے پانی کے جوہروں میں پروان چڑھتے ہیں۔ سیلن اور گیلے پن کی وجہ سے کیڑے مکوڑے جنم لیتے ہیں اور اس گندگی میں شامل مضر صحت جراثیم کھینچنے کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو فوری طور پر اپنی گلی میں کھڑے پانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اپنی پڑوسنوں کے ساتھ مل کر گلی کی صفائی پر توجہ دیں۔ کپڑے اور فرش دھونے کا پانی دروازے سے باہر نہ نکالیں، بلکہ اس کی نکاسی کے لئے نالی بنوائیں جو آپ کے گھر میں جاتی ہے۔ گلی میں سوکھے چولے کا چھڑکاؤ کروائیں۔ گھڑا پانی پر بلدیہ کے محکمہ صحت سے یا اپنے علاقے کے بلدیاتی عملے سے رجوع کریں اور اس کی صفائی کروائیں۔ گلی میں گھڑے ہوں تو انہیں بھروانے کا انتظام ہونا چاہیے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- کراچی کے ان علاقوں جہاں لائن میں پانی نہیں آتا اور ٹینکروں کی مدد سے پانی سپلائی ہوتا ہے۔ یہ گھرانے بغیر پانی ابالے اس پانی کو استعمال نہ کریں ورنہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- گندے پانی سے کبھی کپڑے بھی نہ دھوئیں۔ اپنے دھو بی کو بھی ہدایت کریں کہ وہ گندے پانی سے کپڑے نہ دھوئے۔
- زیر زمین ٹینک گزری لائن کے قریب نہ بنوائیں۔ اس ٹینک کے آس پاس کی زمین بھی پختہ ہونی چاہئے۔
- فلٹر سے حاصل ہونے والے پانی کو بھی جانچنا ضروری ہے۔ کمپنی کی فراہم کردہ Expiry تاریخ کا خیال رکھیں۔ اسے بروقت بدل لیں۔ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی اچھی صحت کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحی ہدف بنائیے۔ ایک اچھی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی حیثیتوں میں آپ پر ایک نہیں متعدد اخلاقی ذمہ داریاں ہیں، کوشش کرتی رہیں کہ ایک اچھی ہوم میکر اور منتظم کہلائیں۔



READING
Section



کیا کھائیں کیا نہ کھائیں کیسے صحت بنائیں

ہیزی خور بننے، صحت مندر ہے

ہیزی خور ہونے کے بڑے فوائد ہیں۔ اگر آپ کا انحصار کھانا ہیزی ہی پر ہے تب بھی ان کی غذائیت سے مستفیض ہو سکتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کسی بھی اہم جزو سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں تمام وٹامنز اور روغنیات میسر آ جاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ انہیں ہارٹ ایک دیگر امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور کینسر کے خطرات کم لاحق ہوتے ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ہیزیوں کو تلنے، بھونے اور گھنڈہ بھر پکانے کے بجائے ابال کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

جو لوگ روزمرہ زندگی میں صحت مندانہ طرز زندگی کے ضابطے اپناتے ہیں وہ اپنی خوراک بھی ایسی رکھتے ہیں جو انہیں نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کا شعور رکھنے والے اپنے لئے مفید غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں یعنی کھانے پینے کی ایسی چیزیں اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کرتے ہیں جو نہ صرف انہیں تندرست و توانا رکھنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں سے بھی بچاتی ہیں۔ گوشت اچھی اور مفید غذا کا انتخاب، صحت کی حفاظت، اس کی بہتری، ڈائٹنگ، ورزش اور صحت مندانہ معمولات، یہ تمام مضامین ہم تو اسے شائع کرتے آ رہے ہیں گوشت انہیں ہر شخص اپنی زندگی کے لئے چاہئے یا معیار قرار نہیں دے سکتا کیونکہ ہر شخص اپنی عمر، عمومی صحت اور جسمانی ساخت اور کیفیت میں دوسرے سے جدا ہوتا ہے۔ اس مختلف صورتحال کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک ماہر غذا ایت ہی اصول و ضوابط متعین کر سکتا ہے۔ آج ہم آپ کو چند ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے پرہیز عام طور پر اکثریت کے لئے مفید ہوتا ہے۔

مختلف انداز سے پکا ہوا گوشت

یوں تو مرغی، بکرے، بھینس اور گائے کی کئی ڈسز معام میں بے حد مقبول ہیں انہیں ہم کئی سو طریقوں سے پکاتے ہیں۔ جانور تو وہی ہیں مگر مختلف خطوں، علاقوں اور تہذیبوں کے اثرات کی وجہ سے ہر جگہ ان کی تیاری کے طور طریقے بدل جاتے ہیں۔ کہیں گوشت کو باربی کیو اور روٹ کھانے کا زیادہ رواج ہے تو کہیں سالن اور مصالحے دار چاولوں کے ساتھ جیسے بریانی اور پلاؤ کھائے جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ گوشت انسانی جسم کی بہت سی غذائی ضروریات پوری کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے لیکن یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ گوشت کے فوائد کے مقابلے میں اس کے نقصانات کا پلڑا بھاری ہے۔ گوشت کو خواہ کسی بھی شکل میں پکایا جائے یہ مختلف بیماریوں کی وجہ میں شامل رہتا ہے۔ لہذا یہ ایسی خوراک نہیں کہ جسے مکمل طور پر محفوظ اور مفید غذا قرار دیا جائے۔ یہ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، جوڑوں اور اعضاء کے درد کے علاوہ یورک ایسڈ کی زیادتی کا محرک بنتا ہے۔ اگر گوشت کھانا ہو تو اس کی مقدار کم سے کم رکھیں یا پھر اسے ہیزیوں کے ساتھ ملا کر پکائیں۔ باربی کیو اور روٹ کے ساتھ تازہ سلاڈ، لیمن، لہسن اور دھنیا کا استعمال ضرور کریں۔



پانی کو نہ بھولیں

موسم کوئی بھی ہو، اچھی خوراک اور پرہیزی غذا کے ساتھ دن میں آٹھ سے بارہ گلاس تک پانی ہر بالغ اور صحت مند انسان کے لئے بے حد ضروری ہے۔ پانی دوران خون کی روانی اور جسم کے کیمیائی عمل کو صحت بخش طریقے سے جاری رکھتا ہے۔



انرجی ڈرکس نہیں کافی بہتر انتخاب ہے

بیشتر لوگ انہیں اس لئے استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کی محکم اتر سکے۔ نفاہت، کمزوری یا ذہنی مکان زائل کرنے کے لئے خوراک میں انرجی ڈرکس کا استعمال ایک ثقافت میں ڈھلتا جا رہا ہے۔ انہیں پینے کے بعد توانائی تو میسر آتی ہے جو ان ڈرکس میں غیر معمولی مقدار میں شامل کیلیمین کی مرہون منت ہوتی ہے۔ محکم زائل کرنے کا یہ مستقل حل نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ عارضی طور پر خود کو چاق و چوبند بنانے اور سستی و کالی دور کرنے کے لئے کافی کا ایک کپ پی لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ کافی بے ضرر ہے۔ انرجی ڈرکس میں شکر اور کیلیمین بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں جو ہارٹ ایک اور ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتے ہیں۔



الزائمر... دماغ کو گھن لگانے والی بیماری اچھی نیند، متوازن غذا اور وٹامن B بچاؤ کے اہم ذرائع ہیں

یہ دماغی امراض کے مجموعے کا نام ہے جس کا اب تک حتمی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ یہ مرض درحقیقت دماغی خلل کی عام شکل ہے جو انسان کو بتدریج موت کے منہ کی طرف دھکیل دیتا ہے اس مرض کو جرمین صبی ماہر امراضیات الونکس الزائمر نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہو گیا۔

جسمانی دفاعی نظام کا یہ حصہ درحقیقت جسمانی سوچن یا اورم پر کنٹرول رکھ کر ذیابیطس اور الزائمر کو دور رکھتا ہے تاہم متوازن غذا استعمال نہ کرنے سے اس کے ہلاک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ہمارا جسمانی نظام NLRP3 پروٹین

یوں تو 65 برس سے زائد عمر کے افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے تاہم یہ بیماری اس عمر سے پہلے بھی ہو سکتی ہے ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 2050 تک ہر آٹھ افراد میں سے ایک فرد اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس مرض کے حوالے سے علامات اور علاج خاص واضح نہیں تاہم سائنس نے چند اسباب وضع کئے ہیں۔ آپ بھی اپنے طرز زندگی اور روزمرہ کے امور پر توجہ دیجئے۔

کیا آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں؟

جو لوگ اپنے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کرتے ہیں۔ ہر سال یا چھ ماہ بعد ڈینٹسٹ سے رابطہ کر کے مشورے اور ہدایات قبول کرتے ہیں ان میں دماغی بیماری الزائمر کا خطرہ نہیں ہوتا۔ برطانیہ کی سینٹرل کاسٹل یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دانتوں کی خراب حالت اور سوزھوں کے امراض سے دماغی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے تحقیق کے بقول دماغی امراض میں مبتلا مریضوں میں ایسے بیکٹیریا کثرت سے پائے جاتے ہیں جو سوزھوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا یا دیران خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتے ہیں تو وہ دماغی خلیات جنہیں نیوران بھی کہا جاتا ہے کی موت کا سبب بننے لگتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں الزائمر کے مرض کا سبب بنتی ہیں۔

نیند کی کمی، الزائمر کا اہم سبب ہے

امریکی جانر ہوکنز یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ کم سوتے ہیں یا کم خوابی کا شکار ہیں ان کے دماغ میں ایسی غیر معمولی سرگرمیاں ریکارڈ کی گئی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی علامات بھی قرار دی جاسکتی ہیں۔ ایسے افراد میں Beta Employed کی سرگرمی زیادہ پائی جاتی ہے جو الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔

سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا الزائمر کا شکار بنا سکتا ہے

یوں بھی سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا بدنامی کا تاثر دیتا ہے اور درحقیقت یہ دماغ کے لئے تباہ کن الزائمر امراض کا خطرہ بھی ظاہر کرتا ہے۔ سویڈن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرما میں ہونٹوں کے پھٹنے یا زخم سے جن امراض کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے ان میں سرفہرست الزائمر ہے۔ یہ دلائل جسم میں موجود بھی رہ سکتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت متحرک ہو سکتا ہے۔ اگر ہماری قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے تو اس دلائل کے لئے دماغ تک پھیل جانے کا موقع پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈانٹنگ کی عادت تباہ کن ثابت ہوتی ہے

اگر ہم موٹاپا کم کرنے کے لئے کھانا چھوڑنے یا ڈانٹنگ کا انتخاب کرتے ہیں تو دماغی صحت کے بگڑنے کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں۔ امریکہ کے پالے اسکول آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ اور بہت زیادہ ورزش کی عادت ذیابیطس اور الزائمر امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ یا بہت کم کھانے سے جسمانی دفاعی نظام کا دھوا Block ہو جاتا ہے جو ذیابیطس اور الزائمر امراض کو روکنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

کے پیچیدہ Set پر مشتمل ہوتا ہے اور موٹاپے سے بچاؤ کی لئے اپنائی جانے والی ناقص حکمت عملی اس کے لئے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔

حد سے زیادہ میٹھی غذائیں ذہنی تنزلی کا سبب ہیں

بہت زیادہ میٹھی اشیاء کھانے والے دماغی تنزلی اور ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق میٹھی اشیاء جیسے کیک اور سفید شکر سے بنی دوسری غذاؤں کے زیادہ استعمال سے الزائمر امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ جسم میں بلند شوگر کا بڑھ جانا دماغی افعال پر معضرات مرتب کرتا ہے اور الزائمر امراض کی جانب سفر کو تیز کر دیتا ہے۔

الزائمر چھوٹ کی طرح منتقل ہوتا ہے

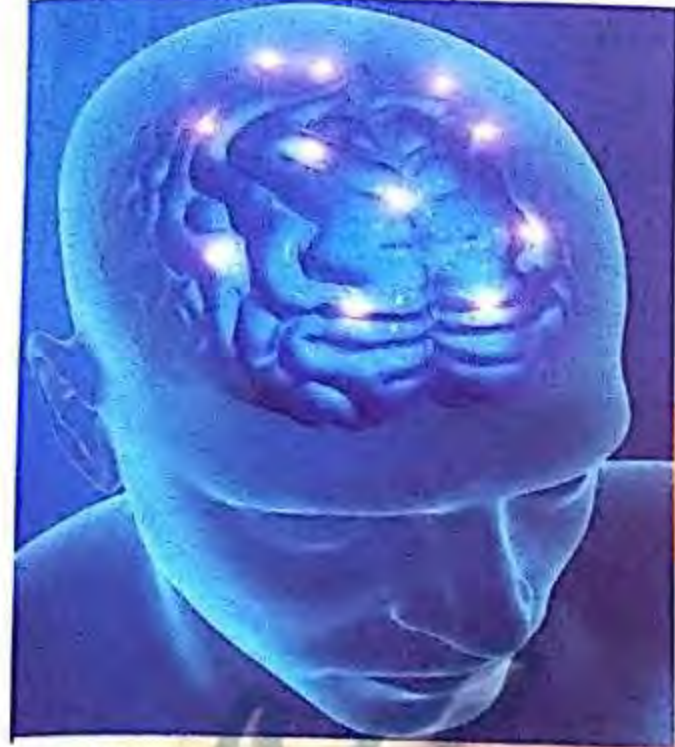
یادداشت کی کمزوری اور دیگر ذہنی عارضے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل بھی ہو سکتے ہیں۔ لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الزائمر امراض خون کی منتقلی، بعض سر جریز اور دانتوں کی نکالیف کے علاج کے دوران آپ سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق میں خبردار کیا گیا ہے کہ اگر طبی آلات کو مطلوبہ صفائی کے بغیر استعمال کر لیا جائے تو یہ صحت مند افراد کو الزائمر کا شکار بنا سکتے ہیں۔

نیند کا ایک اور بڑا افائدہ

رات کو اچھی نیند Dementia یا الزائمر امراض کو شکست دینے کے لئے بہتر اختیار ثابت ہوتی ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق رات کو مناسب دوائے کی نیند کی اور دماغ میں بسنے والے ہر پیلے پڑھنے کے درمیان تعلق موجود ہوتا ہے جو الزائمر امراض کا سبب بنتا ہے۔ آسان افعال میں 6 سے 7 گھنٹہ کی نیند کو معمول بنانا ذہن کے لئے نقصان دہ پڑھنے کی روک تھام کے لئے بہترین حکمت عملی ہے۔

وٹامن B کا استعمال الزائمر سے بچاؤ کے لئے مفید

وٹامن B عمر رسیدہ افراد کو دماغی کمزوری اور ذہنی تنزلی سے بچانے میں مددگار



ثابت ہوتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق وٹامن B12، B6 اور فولک ایسڈ کے ذریعے Amino Acid کے خاص B Homocysteine کی شرح میں کمی ہوتی ہے، اسی جزو کی وجہ سے الزائمر کے مرض میں دماغ سکڑتا ہے۔

چھل قدمی ایک صحت بخش سرگرمی

روزانہ کی چھل قدمی یا ہلنے میں 3 بار 20 منٹ تک ورزش الزائمر کا خطرہ نمایاں حد تک کم کر سکتی ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ صرف ایک اسٹاپ پہلے الزائمر پیدل اپنی منزل تک چلے جاتا بھی دماغ کو نقصان پہنچانے والے اس مرض سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ست طرز زندگی اور چند بری عادات

آزاد رہنا یا بے حد ست طرز زندگی، موٹاپا، تباہ کنوشی، ہائی بلڈ پریشر اور ورزش نہ کرنا متعدد بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ زندگی کے صحت مند پہلو مختلف خطرات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

کافی کے 3 کپ روزانہ رکھیں ذہنی طور پر توانا

کافی کا استعمال ڈرامائی حد تک ذہنی صلاحیتوں اور صحت کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ روزانہ کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 کپ کافی کا استعمال ذیابیطس کے خطرے میں 20 فیصد تک کمی لانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ کافی میں موجود اجزاء دماغی افعال کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے کی تحقیق کے مطابق چھل، تازہ پھل، سبزیاں، دھون کے تیل کے استعمال سے بھی الزائمر امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ کافی میں پولی فینولز اور گلیکین بھی ہمارے دماغ کو تحفظ پہنچاتے ہیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ہاتھ دھویے، جراثیم ختم کیجئے

لیکویڈ سوپ صابن کی ٹکیہ سے بہتر انتخاب ہے

روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ صفائی نصف ایمان ہے، کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت رسول ﷺ قرار پایا اور آج دین فطرت کی عملی اور انسانی فلاح کی ضامن تعلیمات کی تہذیب کرتے ہوئے سائنس بھی صفائی کو انسانی بقا کی کلید قرار دے رہی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کئی متعدی امراض گندے ہاتھوں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے ہیں۔ مثلاً معدے اور آنتوں کے جراثیم کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، سپائٹائس اے اور انفلوئنزا وغیرہ درحقیقت یہ جراثیم انسان کا پیچھا کرتے ہیں اور ہاتھوں کو دھو کر ہی ان سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن رہے ہیں جبکہ 80 فیصدی متعدی امراض صرف ہاتھ چھو لینے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، پیلیا اور سپائٹائس اے، بی اور سی ہمارے ملک میں اموات کی اہم وجہ تسلیم کئے جاتے ہیں۔ اگر کھانے سے قبل اور واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھولے جائیں تو صرف اسپتال ہی کے مرض میں 50 فیصد کمی واقع ہو سکتی ہے۔ دین اسلام میں دن بھر میں 5 مرتبہ وضو کے ذریعے جسمانی صفائی کو لازم قرار دیا تو یہ غور کرنے کی باتیں ہیں کہ دین فطرت نے بھی انسان کے لئے خیر اور بقا کے راستے سمجھائے ہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق جراثیم یا بیکٹیریا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں فی اسکوائر سینٹی میٹر کی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسا کہ سر (Scalp) میں 10,00,000، کلائی میں 10,000، بغل میں 5,00,000، پیٹ میں 40,000، ہاتھ میں 40,000 سے 50,000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

ویکسین کے بغیر فلو سے بچاؤ کا واحد اور اہم ترین عمل صرف ہاتھ دھونا ہے کیونکہ صابن تمام دائرہ سز کو ہلاک تو نہیں کر سکتا تاہم جراثیم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی کر دیتا ہے جو بعد ازاں بیماریوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ حیرت انگیز امر یہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی ہاتھ دھونے کی شرح 67 فیصد سے بھی کم ہے۔ انتہائی طبی نگہداشت کے مختلف شعبوں میں صحت سے وابستہ پیشہ ور افراد یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ 73 فیصد افراد ہاتھ دھونے کی روایت پر قائم ہیں لیکن جب مشاہدہ کیا گیا تو یہ شرح 10 فیصد سے بھی کم تھی۔ واضح رہے کہ جس جگہ بہت رش ہو، وقت کی قلت درپیش ہو وہاں 25 فیصد افراد ہی ہاتھ دھونے کا تکلف روا رکھتے ہیں۔

شعبہ طب میں ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ
پہلے ہاتھ کو سادہ یا نیم گرم پانی سے تر کریں، پھر صابن مل کر جھاگ بنائیں اور 15 سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ کی ہر سطح اور کلائی تک اس جھاگ کو ملیں۔ اسی طرح ظاہری گندگی اور جراثیم صاف ہوں گے۔ گھڑی، انگوٹھی اور چوڑیاں اتار کر ہاتھ دھونا قدرے بہتر ہے۔ انگوٹھی نہ اتاری جائے تو اسے گھما ضرور لیا جائے تاکہ صابن اور پانی ہر سطح تک پہنچ جائے۔

ہاتھ دھونا کب بہت ضروری ہوتا ہے؟

• کھانا پکانے کی تیاری اور پکانے سے قبل کچے گوشت یا سبز یوں کو دھونے سے پہلے۔
• بیت الخلا سے فارغ ہو کر، بچے کی پیٹی تبدیل کر کے۔

چند اہم احتیاطی تدابیر

- گھر میں بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لئے علیحدہ تولیے رکھئے۔
- پانی میں ڈوبا ہوا صابن اول تو بہت جلد کھل کر ختم ہو جاتا ہے دوسرے یہ جراثیم آلود ہو جاتا ہے لہذا اس ٹھہرے ہوئے پانی کو بہا کر صابن خشک صابن دان میں کسی اوپن جگہ پر محفوظ کر لیں۔
- اگر آپ کے صابن میں دراڑیں پڑ چکی ہیں تو اس صابن کو علیحدہ کر دیجئے۔ ان دراڑوں میں جراثیم گھرنا لیتے ہیں۔
- لیکویڈ سوپ دیگر صابن کی نسبت آسان اور بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اسے صاف رکھنا بھی زیادہ آسان ہے لیکن لیکویڈ سوپ بھی اینٹی بیکٹیریل ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ آپ اور آپ کا کنبہ متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔



تائی چی ورزشوں کا

مربوط مجموعہ

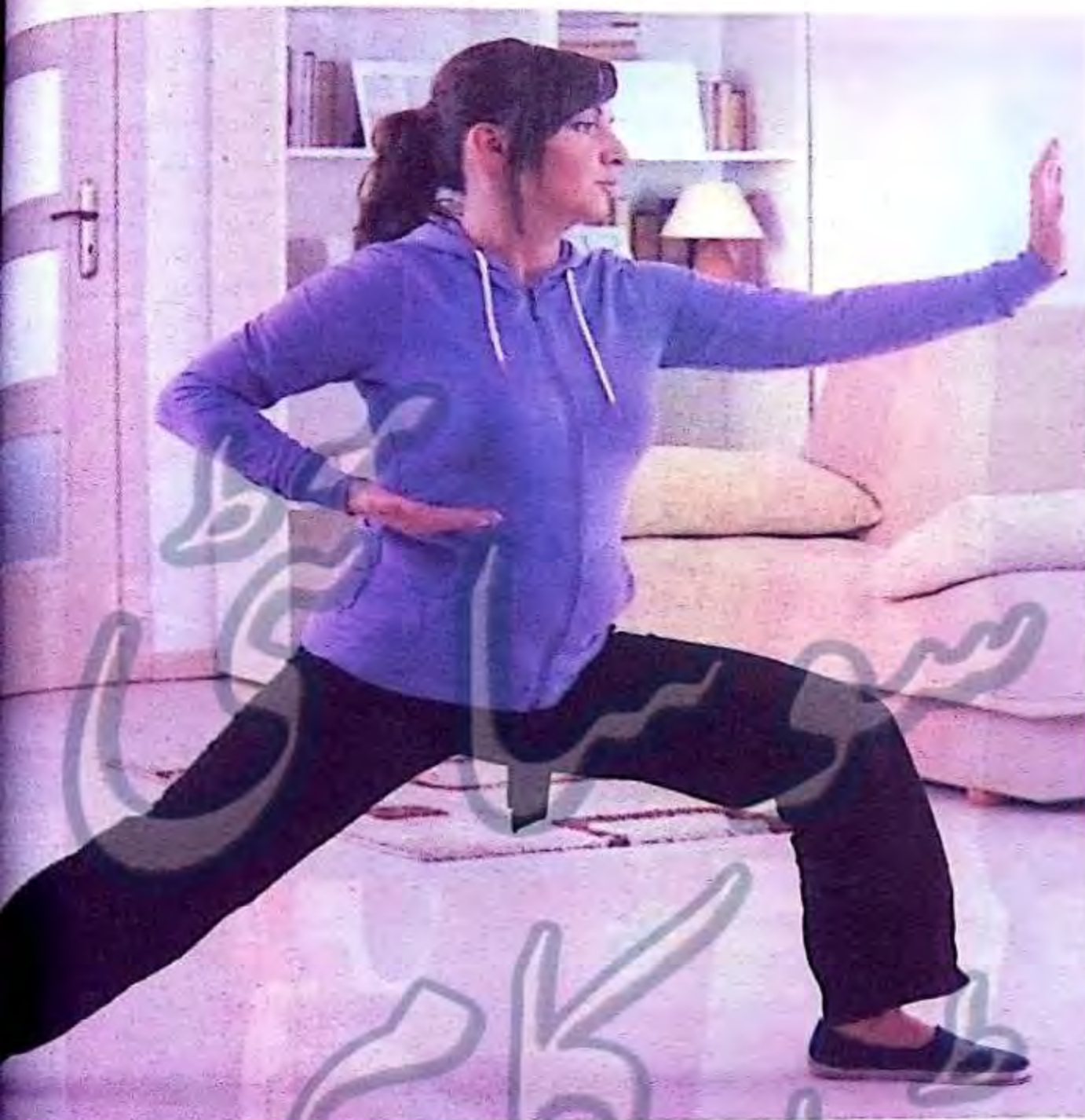
کوئی ورزش ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کی جائے مگر کیوں؟

یہ چین کی مارشل آرٹ کی جسمانی ورزش ہے جو آہستہ آہستہ حرکات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اہل چین اور مقامی طبیوں کا کہنا ہے کہ یہ ورزش ہڈیوں کی بیماری آرٹھرائٹس سے لے کر کینسر تک کے مریضوں کے لئے موزوں اور قابل عمل ہے۔ چلنے میں دشواری، جوڑوں کی انفلمن اور نفاہت محسوس کرنے والے افراد کے لئے آہستہ روی سے جسم کو حرکت میں لانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ درمیانی عمر سے عمر رسیدہ افراد تک تائی چی سے مدد لے کر خود کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے وابستہ ماہرین طب نے کی۔ جس کے مطابق ”عمر کے ایک ایسے حصے میں جب کسی پیچیدہ بیماری یا موٹاپے کے مرض جسم کے جوڑوں کی حرکات (جن میں ٹخنوں، گھٹنوں، ہاڈوں اور کلائیوں میں پک نہ رہے) متاثر ہوتی ہیں۔ اس وقت مساج اور ادویات کے ذریعے عضلات کو پکدار بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تاہم آسان ورزشوں کے ذریعے پٹوں کو ایک دوسرے سے ملائے والے عضلات کے پھٹ جانے کے بعد ان کے دوبارہ ناول حالت میں آنے کے عمل کا وار ودار ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ جوڑوں کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر اپنا نہیں کرتے بلکہ ایک صحت مند جسم کے لئے ضروری ہوتا ہے۔“

تائی چی جوڑوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس سے جسم ایک خاص رفتار میں حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ ورزش آپ کے جسم کے اعشاروں کو سمجھتی ہے اور آپ پر دباؤ کی کیفیت طاری نہیں ہونے دیتی۔

برٹش جرنل کے سربراہ مصنف Yi-Wen Chen نے ایک ای میل کے ذریعے اپنے 33 تحقیقی مقالوں کے تجزیے پیش کئے جن کے مطابق کینسر، دل کے امراض، اوسٹیو آرٹھرائٹس، پیچھے والوں کے امراض اور سانس کی نالی کے مریض اس ورزش کے بعد بہتر نتائج دیکھ سکتے ہیں۔

READING
Section



دونوں ہاتھ Bend ہونے کی مشق ہونے لگے گی۔

تائی چی کیا ہے؟

یہ سانس کی مشقیں ہیں۔ سانس پر قابو پا کر جسم کا دباؤ رلیو گھٹوں پر منتقل کرنا ہوتا ہے۔ مقررہ کرتے رہنے سے انداز نشست و برخاست میں بہتری کے ساتھ توازن آ جاتا ہے۔ مزاج کا چڑچڑاہٹ، افسردگی، مایوسی، طبیعت کا انجمال اور نفاہت بتدریج ختم ہونے لگتی ہے۔ جوڑوں میں روانی اور پک آنے لگتی ہے۔ پھر آپ ایک میل تک با آسانی چل پھر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کے گھٹنے توازن ہوں گے تو آپ چلنے پھرنے یا فرش پر بیٹھ کے اٹھنے میں کوئی تکلیف محسوس نہیں کریں گے تاہم یہ ورزش بلڈ پریشر کو نارمل نہیں کرتی۔ یہ آرٹھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

گھٹنوں کا درد انہیں موڑتے ہوئے تکلیف اور جھنجھٹے کی آوازیں آئیں تو صرف دو پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اگر آپ نماز پڑھتے ہیں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بجائے فرش پر جائے نماز بچھا کر نماز کی ادائیگی کے لئے کرسی کا استعمال شروع کر دیتے ہیں تو اب اس سلسلے کو ترک کیجئے۔ تائی چی کی مدد سے قدرتی اور صحت بخش اسلوب زندگی اپنائیے۔ آپ کے گھٹنوں کو کچھ ہی

تائی چی واسک

یہ پھل قدمی ہماری سادہ پھل قدمی سے قدرے مختلف ہے۔ اس میں ہم پہلا قدم خالی لٹا میں اٹھاتے ہیں اور پھر آہستہ روی سے اس پر جسم کا بوجھ منتقل کرتے ہیں۔ اس مشق سے دوران خون بہتر اور رواں ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم صرف ایک مخصوص ورزشی نظام سے ہی کیوں توقع کر لیتے ہیں کہ یہ ہمارے عضلات کو متوازن کر دے گا۔ اگر ہڈیوں کے پھر پھر سے پکن کی شکایت برسوں سے موجود ہو تو راتوں رات کوئی بھی ورزش سولیفیڈی درست نتائج نہیں دے سکتی۔ کوئی دوا بھی ایک دن میں تندرست نہیں کرتی ماسوائے انجلی ہائیڈکس اور دوا اثر نہیں کر کے۔ تاہم ان کے مٹنی اثرات بھی طوطا خاطر رہنے چاہئیں۔

محقق Chen کا کہنا ہے کہ آرٹھرائٹس اور دیگر عارضوں میں مبتلا مریض اپنے معالج کے مشورے سے ورزش کریں تو بہتر ہے۔ تائی چی پر طلف ورزشی سرگرمی ہے۔ یہ فٹنس کو برقرار رکھتی ہے مگر کیا یہ آپ کے لئے اتنی ہی مفید بھی ہے؟

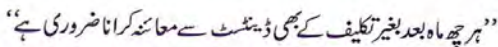


From the Mediterranean to your Tables

Coopoliva believes that good health starts from the root. Our nurturing process begins on the very soils we grow our olives on, carefully tending, producing and meticulously picking only the finest Spanish green olives the Mediterranean has to offer. Packed and imported from our Spanish olive groves, you can enjoy these delicious delights on their own or add flavour to your dish by topping off with these Mediterranean delights.

www.zaitoonpakistan.com

**READING
Section**



ڈاکٹر اشعر نظام جمیلی کہتے ہیں

میرزا محمد تقی

۱۔ اہل تشیع نظام تعلیمی کے لیے اس مرض کے حاملین میں قرآن و حدیث کا تعلیمی اور تحقیقی کام بھی کرنا چاہیے۔

روہیہ کرسٹال جانوروں کی پڑی زیادہ تر کالے کی استعمال کی جاتی ہے۔

[illegible]

”دانتوں کے عام امراض کے بارے میں

“ZZT”

۱۲۔ انکوئی کے عوارض میں سب سے عام مسودھوں کی بیماریاں ہیں جن میں خن آنا، مٹھ سے بدبو، پیچھے پڑا اور انکوئی کی کڑا گنا اور خصوصاً پاں، چھالہ، بھکے کے استعمال سے اور دل کٹر جانی ہیں۔ پیچھے پڑا یا پیچھے پڑا مسودھوں کی بیماریاں ہے۔ میرا بھیجبہ مسودھوں کے عوارض سے متعلق ہے۔ مٹھ سے یہی مسودھوں کی بیماریاں بہت زیادہ ہیں اور انکوئی بہت کم ہیں۔ پیچھے پڑا مسودھوں کی بیماریاں سے اور اس کی وجہ سے مسودھوں سے خن آتا ہے اور انکوئی سے میل جمع ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے مسودھوں سے خن آتا ہے

”لوگوں میں عام تصور پایا جاتا ہے کہ اسکیٹنگ سے

وانت کمزور ہو جاتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟“

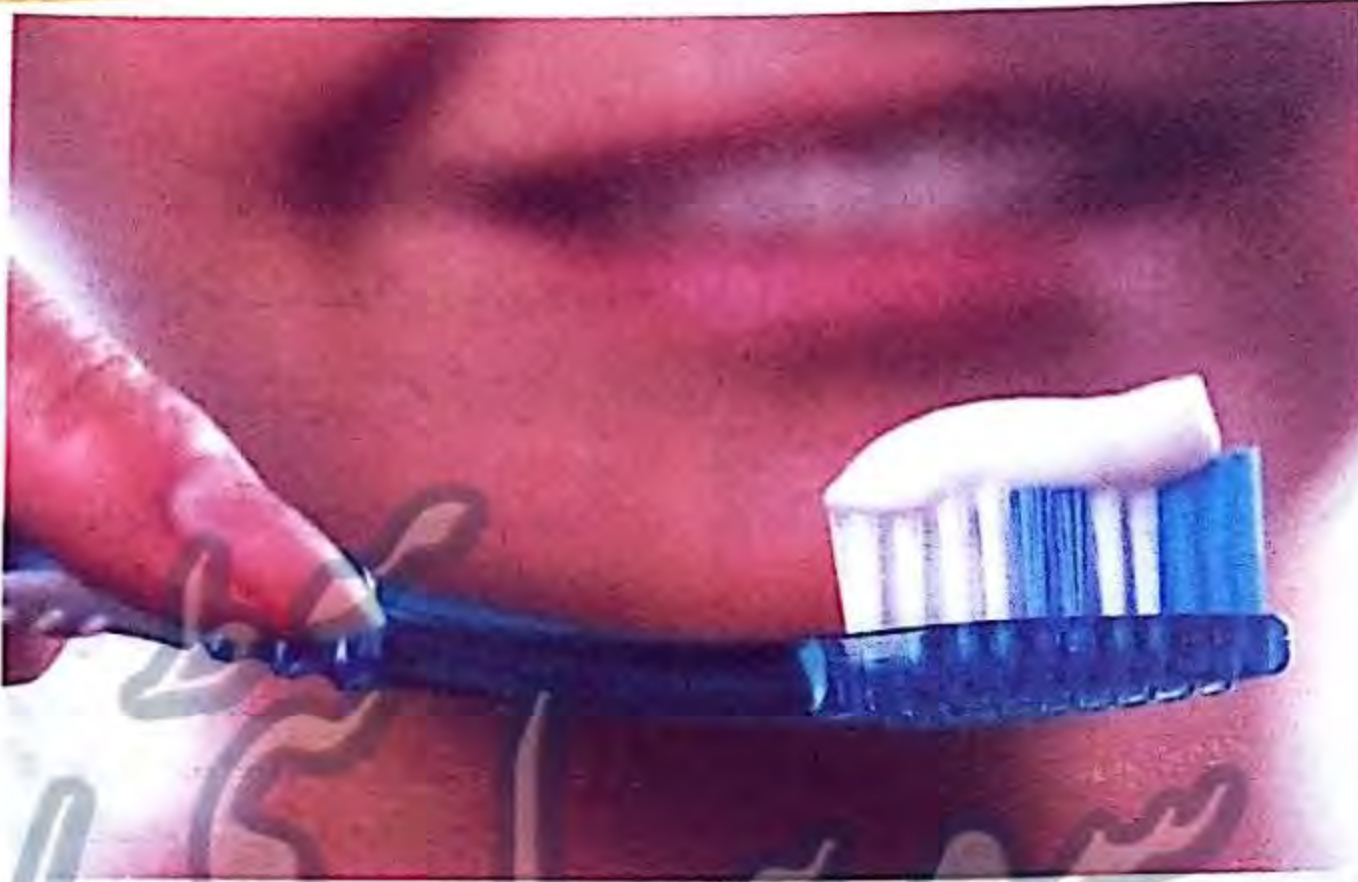
یہ تصور بالکل غلط ہے کیونکہ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ کون سی چیزیں ہیں جو انسان کو فائدہ پہنچانے میں مددگار بن سکتی ہیں۔ ان چیزوں کو تلاش کرنا اور ان کو استعمال کرنا ہی اصل مقصد ہے۔ کیا جانتے ہیں؟ آج کے دور میں یہ چیزیں ہیں جو فائدہ بہت کمیت میں ملتی ہیں۔ ان چیزوں کو تلاش کرنا ہی اصل مقصد ہے۔ ان چیزوں کو تلاش کرنا ہی اصل مقصد ہے۔ ان چیزوں کو تلاش کرنا ہی اصل مقصد ہے۔



”دانتوں میں کیڑا لگنے کی وجوہات اور علاج کیا

“५८

”جب بہت لمبہ لڑاؤہ چلتا کھاتے ہیں تو سوت کے اندر موجود گرم دھواں
 کھانے کا لڑتہ جانتے ہیں جو دروازوں کو گھومتے ہے۔ اسے ہم داناؤں میں کڑا کھاتے
 ہیں۔ اسے چاندی کے دو طرفہ تاج ہیں جو پہلا دروازہ جاتے ہوئے داناؤں
 کی بھر پوری لانگ ہے۔ یہ اس صورت میں کی جاتی ہے جب دانہ بہت لڑاؤہ
 کھاتا ہو۔ اس وقت اس دانہ کی لٹک تلخی کی حد بہت کم ہوتی ہے۔ یہ
 پہلا دروازہ لٹک پر کیڑوں سے کھاتی ہے اس سے بھر پوری ہوتی ہے۔ اگر دانہ



زیادہ خراب ہے تو میٹل کا بنا ہوا خول دانت پر چڑھایا جاتا ہے جسے کیپ یا کراؤن کہتے ہیں۔“

”فلنگ کتنی مدت تک موثر رہتی ہے؟“

”فلنگ کی اوسط عمر پانچ سال ہوتی ہے اور یہ ایک اچھی مدت ہے اسی طرح کیپ کی لائف بھی پانچ سے دس سال ہوتی ہے اور مدت دانتوں کی صورتحال پر بھی منحصر ہوتی ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑا انس کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کی فلینگ لائف اتنی زیادہ نہ ہوگی۔“

”دانتوں کے امراض کا تعلق دیگر جسمانی عوارض سے بھی ہے؟“

”لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ ذیابیطس اور دانتوں کی خرابی کا آپس میں گہرا تعلق ہے اور میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق بھی کی ہے کہ برطانیہ میں ذیابیطس کے مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ پہلے ڈیٹسٹ کے پاس جائیں اور دانتوں کی صفائی کروائیں۔ یہ بات تحقیق سے بھی ثابت ہوئی ہے کہ دانتوں کی صفائی کروانے کے بعد ان مریضوں کے شوگر لیول کم ہوئے جنہیں ذیابیطس ہے تو یہ بات ثابت ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں تو ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا جہاں تک دیگر بیماریوں کا تعلق ہے تو اس کے لئے تحقیق کی جارہی ہے۔ ہاں کچھ امراض ایسے ہیں جن کے باعث دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر مرگی کے مریضوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں یا طویل عرصے تک دوائیاں کھانے والے افراد کے مسوڑھے خراب ہونے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کے مسوڑھے کاٹ کر سرجری کے ذریعے دوبارہ لگا دیے جاتے ہیں البتہ یہ طریقہ علاج مہنگا ہے۔ ہمارے یہاں افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ایک تو لوگوں میں آگاہی نہیں ہے اور پھر ہمارے یہاں تحقیق کے شعبے کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیا جاتا۔“

”نظام ہاضمہ کی خرابی اور تیزابیت دانتوں کو خراب کرتی ہے، یہ بات کتنی درست ہے؟“

”نظام ہاضمہ کی خرابی کا دانتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے البتہ تیزابیت دانتوں کو گھاسکتی ہے اس لئے جن افراد کو تیزابیت کی شکایت ہے ان کو چاہئے کہ ڈیٹسٹ کے پاس معائنے کے لئے جائیں ہو سکتا ہے کہ ان کے دانت متاثر ہو رہے ہوں۔“

”ہمارے معاشرے میں دودھ پینے کا رواج کم ہے، ملٹی وٹامنز ادویات کی طرف رغبت بڑھ رہی ہے، کیا یہ ادویات غذائی افادیت کا متبادل ہیں؟“

”ملٹی وٹامنز لئے بہتر ہے کہ دودھ، ہنریاں، گوشت اور پھلوں کا استعمال

دانتوں اور مسوڑھوں کو خراب کریں۔ کولڈ ڈرنکس سے اجتناب کریں، پان، چھالیہ، کھنکے کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں ایروکلیشن ہوتا ہے جو گلے کو چڑھے کی طرح بنا دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ چیزیں کھانے والے کا منہ کم کھلنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ کینسر کی طرف چلے جاتے ہیں۔ ایک ٹائم ایسا آتا ہے کہ جبراً نکالنا پڑتا ہے۔ دن میں دو بار برش ضرور کریں۔ برشنگ کا طریقہ کار یہ ہے کہ اوپر سے نیچے کی طرف برش لے کر جائیں اور سب سے اہم بات جس کی طرف لوگ بالکل توجہ نہیں دیتے وہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار دانتوں کا چیک اپ ضرور کروانا چاہئے۔ بچوں کو جتنی کم عمر میں ہو سکے ڈیٹسٹ کے پاس لے کر جائیں۔ سب سے بہتر وقت ایک سال کی عمر ہے جب بچے کے دانت آتے ہیں اس طرح بچے کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کہ ڈیٹسٹ کے پاس جانا ایک نارمل سی بات ہے۔ ہمارے یہاں ایک رواج عام ہے کہ جب تک تکلیف شدت اختیار نہ کر جائے۔ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا اس سے دماغ میں ایک تاثر بن جاتا ہے کہ جب تک تکلیف نہ ہو ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا۔ میرا مشورہ ہے کہ کم سے کم عمر میں ہر چھ ماہ بعد بغیر تکلیف کے بھی دانتوں کا معائنہ کروانا چاہئے، اس سے ہوتا ہے کہ اگر کوئی مرض شروع ہو رہا ہے تو معالج بروقت علاج کر لیتا ہے جس سے مریض بھی تکلیف سے بچ جاتا ہے کیونکہ دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے ماؤتھ واش کا استعمال روزانہ کیا جاسکتا ہے؟“

”ماؤتھ واش ہمیشہ ڈیٹسٹ کے مشورے سے استعمال کریں جس میں Klorheksidin شامل ہو اور تین مہینے سے زیادہ ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔ بصورت دیگر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔“

کیا جائے جو افراد دودھ پینا پسند نہیں کرتے وہ دہی کا استعمال کریں۔ جنگ فوڈز، سافٹ ڈرنکس، ٹافیاں، چاکلیٹ، چونک، چھالیہ، پان، گڑکا دانتوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں، ان سے بچنا ہو سکے پرہیز کرنا چاہئے۔“

”دانتوں کی صفائی کے لئے کیسا ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش ہونا چاہئے؟“

”ٹوتھ پیسٹ وہ خریدنا چاہئے جس میں فلورائیڈ ہو کیونکہ دانتوں کے لئے فلورائیڈ بہت اہم ہے۔ وہ کیڑوں کو روکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل ٹرائیکلوڈن جو مسوڑھوں اور سانس میں تازگی پیدا کرتا ہے، دانتوں کی سفیدی برقرار رکھتا ہے جن ٹوتھ پیسٹ میں یہ دونوں شامل ہوں وہ دانتوں کے لئے بہترین ہے اور ٹوتھ برش ہمیشہ نرم برسز والا استعمال کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہارڈ برش سے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر ہوتی ہے ایسا ہوتا ہے لیکن مسوڑھوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ سخت برش کے استعمال سے مسوڑھے دانتوں پر آ جاتے ہیں، دانتوں کی جڑوں میں خلا آ جاتا ہے جس سے Cavity بننا شروع ہو جاتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ اسمال ہیڈ اور نرم برسز والا ٹوتھ برش استعمال کیا جائے اور جب تک برسز سیدھی ہیں اور ٹوتھ برش قابل استعمال ہے جب ان میں ٹیڑھا پن آ جائے تو اسے تبدیل کر لیتا چاہئے۔“

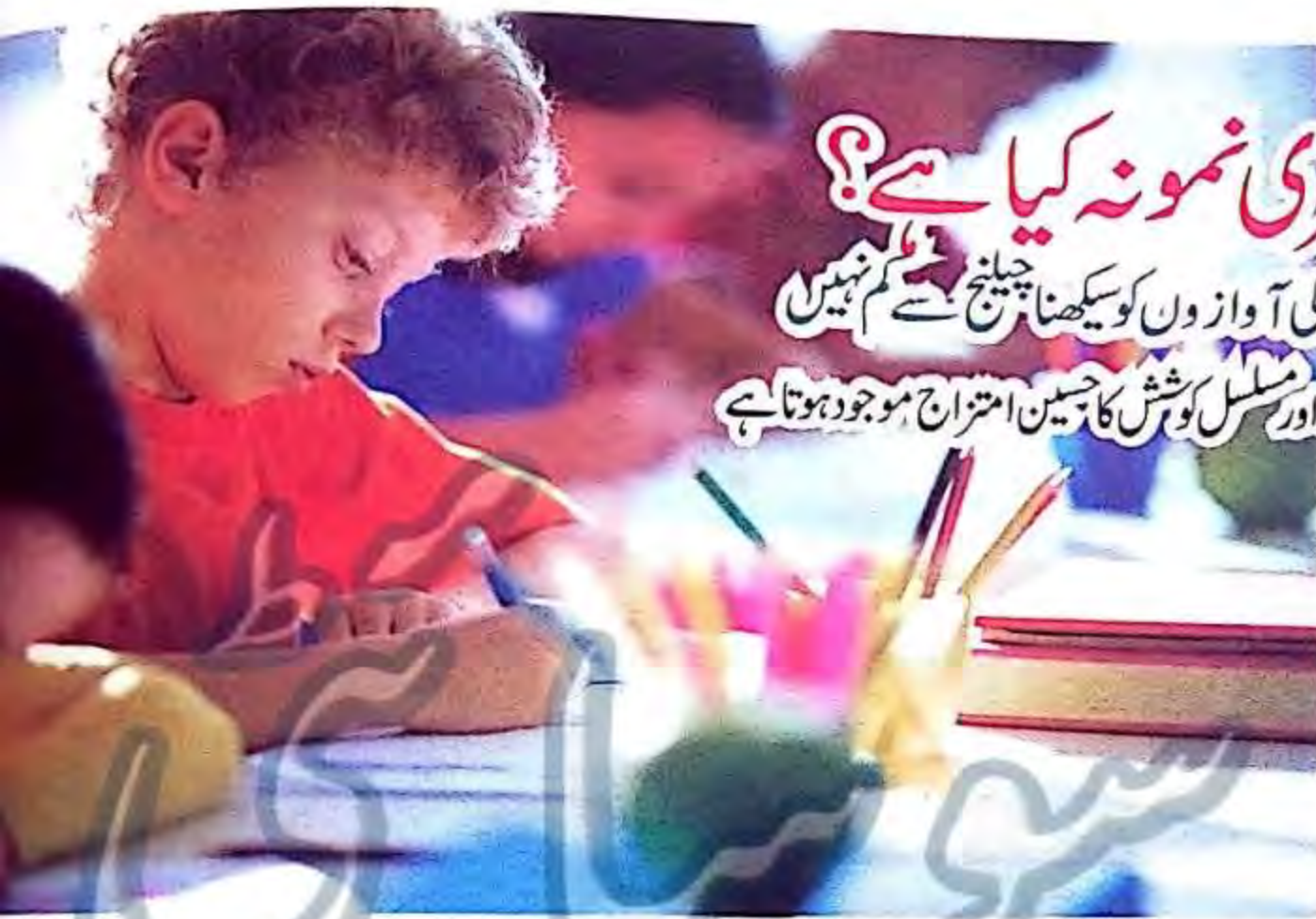
”دانتوں کی حفاظت کے لئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟“

”احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لئے ایسی غذا سے اجتناب کریں جو

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ کیا ہے؟

نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا چیلنج کیسے کم نہیں

بچے کے ہاں ایک ترتیب، تنظیم، تدریج، فہم و فراست اور مسلسل کوشش کا حسین امتزاج موجود ہوتا ہے



چار سال کا بچہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہوتا ہے۔ بادی انٹری میں یہ بات عجیب سی لگتی ہے لیکن بچے کی زبان سیکھنے اور جسمانی مہارتیں 3 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ سیکھتے سیکھتے وہ آوازوں اور زبان کو سمجھنے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔ گوکہ بچہ پوری طرح نہیں بول پاتا مگر وہ کھلونوں میں رکھی کتاب میں فرق کو سمجھنے لگتا ہے۔ اگر آپ اچانک کہیں کہ گرمی بہت ہے بچہ پچھلے کی طرف دیکھتا ہے یعنی بچہ بولنے سے پہلے سننے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔

محل کے طور پر لیتا ہے۔ وہ سیکھنے کو کھڑوں میں تقسیم نہیں کرتا یعنی ایک ہی وقت میں جسمانی حرکات سیکھتا ہے تو زبان سیکھنے کی کوشش بھی جاری رکھتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے بچے کی تعلیم کا ایک خاص Pattern ہوتا ہے جس کے اہم عناصر خود سیکھنا، آزادی سے سیکھنا، سیکھنے کے عمل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا، تجسس اور سیکھنے کے عمل کو محل کے طور پر لینا شامل ہے اور یہی فطری پیٹرن ہے۔

بچے جبراً کچھ نہیں سیکھتے

آپ کی سختی بچے کو مضطرب کرے گی اور وہ احتجاجاً روٹنا شروع کر دے گا۔ یہ اس کا احتجاج ہے۔ بچے کا خود سیکھنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ قوت گویائی یا سماعت سے محروم بچوں کے لئے والدین کو مشکلات درپیش آ سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی صورت حال میں خاص بچوں کے خاص تربیت یافتہ اساتذہ اور ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ اساتذہ بھی ان بچوں کو سائنسی بنیادوں پر زبان اور ماحول کی آوازوں کی تربیت دیتے ہیں۔ آپ کے بچے کا ذہن کس طرح کام کرتا ہے، اس کے سیکھنے کا اسلوب کیا ہے، وہ سیکھنے کا عمل کس طرح شروع کرتا ہے اور اسے کیسے کمال تک پہنچاتا ہے۔ ان اہداف تک رسائی کے لئے تھوڑا وقت درکار ہوتا ہے۔ ہر بچے کے اندر سیکھنے کا دلولہ اور جوش موجود ہوتا ہے۔ وہ مسلسل کوشش کرتے رہنے سے کامیابی کا ہدف حاصل کر لیتا ہے۔ آپ اسے وقت دیں اور آزادی سے کھیلنے کے لئے صحت بخش ماحول دیجئے۔ اسکول جانے تک وہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ بچہ بن چکا ہوگا کیونکہ 4 سال کا بچہ اچھا خاصا سمجھدار ہوتا ہے۔

سیکھنے کی ترغیب اور تجسس کا عمل

بچہ سیکھنے کے اس عمل کو آزادی سے بروئے کار لاتا ہے۔ سمجھنے ہوئے بچے کو آپ چلنے کی مشق کرنے کا کہیں وہ چل کر نہیں دکھائے گا۔ بڑوں کی ترغیب سے ہر وقت سیکھنے کا عمل جاری نہیں رکھا جاسکتا۔ بچہ آزادی میں مداخلت پسند نہیں کرتا۔ آپ کی سختی یا بے ڈھنگی ترغیب اس کے سیکھنے کے عمل کے لئے قطعی غیر فطری ہے۔

سیکھنے کے عمل کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ بچہ سیکھنے کی ترغیب اپنے تجسس سے حاصل کرتا ہے۔ تجسس توانائی کا وہ منبع ہے جس کے زور پر وہ نئی نئی باتیں دریافت کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کے عمل کو



جسمانی مہارتوں میں کمال حاصل کرنا

بچہ صرف زبان ہی نہیں سیکھتا بلکہ وہ جسمانی مہارتوں میں بھی کمال حاصل کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، اپنی ناگوں پر کھڑا ہونا، چلنا، بھاگنا اور کرکٹ یا فٹ بال کھیلنے کی کوشش کرنا، یہ تمام کام اس کے لئے پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ صفر سے شروع کرتا ہے چنانچہ یہ مہارتیں بہت بڑی Achievements ہوتی ہیں۔

3 ماہ کی عمر میں پھیلی کھولنا بند کرنا، 4 ماہ سے 7 ماہ تک چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرنا، 8 ماہ سے ایک سال کی عمر میں انگوٹھے یا انگلی سے کھانے کی چیز کو پکڑنے کی صلاحیت اور گھٹنوں کا استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے پہلے وہ بیٹھتا ہے پھر لڑکھڑا کر کھڑا ہوتا ہے اور بستر کے کناروں، صوفوں اور کرسیوں کو تمام تمام کے چلنے کی مشق کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ روزانہ تقریباً نو ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اسی طرح 1 سے 2 سال تک کی عمر میں وہ ہر کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خود اپنے کپڑے پہننے کی کوشش، گڑیا کو کھانا کھلانے یا کپڑے بدلوانے کی کوشش اسی زمانے میں جاری رہتی ہے۔ اگلے برس (2 سے 3 سال کی عمر تک) وہ سائیکل کے پیڈل چلاتا، بیڑیوں پر چڑھتا، اترتا، چپ لگاتا، دروازہ کھولنا اور بند کر لینا سیکھ لیتا ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طور پر جاری ہو جاتا ہے۔ بچہ پریشان بھی نہیں ہوتا کہ اسے کوئی توقع کی جا رہی ہے۔ یہی بچوں کی رسمی و غیر رسمی تعلیم کا مفہوم ظاہر کرتا ہے کہ بچہ تعلیم حاصل کر رہا ہے، مگر میں غیر رسمی طریقے سے، ایسے میں بڑوں کا کام ایک سہولت کار Facilitator کا ہوتا ہے۔

READING
Section

یہ ہے تصویر کے چوکھٹے میں نوشتہ دیوار

دیکھئے عیاں ہیں ماضی کے نقوش

ہر کوئی چاہتا ہے کہ تصویروں کی ایک الجھن محفوظ کر کے رکھے۔ جس میں دادا پر دادا سے لے کر والدین، عزیز واقارب، ان کے بچوں، اپنے بچوں اور بچوں کی اولادوں کی تصاویر موجود ہوں۔ یادیں کتنی ہی صدیوں پرانی ہوں، تصاویر کے رنگ کتنے ہی پھیکے پڑ چکے ہوں۔ ہر تصویر اپنے کسی نہ کسی پیارے کی خوشگوار یادوں سے جڑی کہانی سناتی ہے۔ ہمارے گھروں کی خالی دیواریں انہی یادوں کے نقوش سے آباد اور روشن نظر آتی ہیں۔ تصاویر خواہ پچاس برس پرانی ہوں اگر انکے فریم چند برس بعد بدل دیئے جائیں تو وہ نئی جیسی لگنے لگتی ہیں۔



آپ وہاں میز پر رکھنے والے فریموں میں تصاویر آراستہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی ڈرائنگ اسے بہت بھاتی ہے اور اسے اس پر Good ملا ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ فریم کروا کے بک شیلف میں رکھوالیں۔ اس طرح آپ اپنے بچوں میں تخلیقی اوج اور انوکھی صلاحیتوں کے نکھار کا ولولہ پیدا کر سکیں گی۔

ملٹی اوپننگ یا کولاج فریمز



یہ اس جگہ بھلے لگتے ہیں جہاں دیواریں منجائش کم پڑتی ہو، جگہ کشادہ نہ ہو، جہاں آپ کا ذوق انتخاب فریموں کے ڈیزائنوں سے وابستہ ہوتا ہے۔ قیمت پر نہ جائیے سادہ فریم خریدیے۔ مہنگے فریموں سے بجٹ مٹاڑ ہو سکتا ہے۔ بازار میں Hanging Kits بھی دستیاب ہیں یہ بھی کم رقبے والی دیواروں پر جادو سا جگا دیتی ہیں۔

کہانیاں سناتی تصاویر

ہر تصویر کے پس منظر میں ایک عہد، ایک خوشگوار سرگرمی اور یاد جڑی ہوتی ہے۔ آپ لاکھ بھلانا چاہیں یہ دیوار پر چسپاں ہو کر سنہری یاد کی طرح دامن سے آپ لپکتی ہے۔ آپ چاہیں تو کالج یا اسکول کے زمانے کی تصاویر پر مشتمل ایک سیریز یکجا کر لیجئے۔ اگر آپ نے کوئی بیرون ملک سفر کیا تھا تو اس کی تصاویر اکٹھی لگا لیجئے یا پھر بیٹی کی شادی کی مختلف تقریبات کی عکاسی کرتی ہوئی تصاویر کی سیریز اکٹھی لگا دیے یہ بھی دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہیں اور دل پکارا قصا ہے کہ یہ کل کی ہی بات لگتی ہے۔ ہماری بیٹی نے پاؤں پاؤں چلنا سیکھا اور آج پیادیں سدھار بھی گئی۔

زینوں والی دیوار پر ایک آرٹ پیس یعنی Painting لگا دیتے ہیں مگر ٹھہریے آپ کی یہ تصاویر الجھنوں کی ہی زینت نہیں بننی چاہئیں، آپ زینے والی دیوار کی بے رنگی اور بے کیفی بھی اسی طرح دور کر سکتے ہیں۔ ماہرین آرائش کہتے ہیں کہ فریم کا انتخاب کرتے وقت تصاویر کا طول و عرض اور رقبہ ضرور مد نظر رکھنا چاہئے۔

کارڈ بورڈ فریم



یہ وزن میں ہلکے اور آسانی سے لٹکائے جاتے ہیں اور آپ چاہیں تو انہیں ایک تار پر چپکا کر بھی لٹکایا جاسکتا ہے۔ انہیں Clip کے ساتھ بھی لٹکایا جاسکتا ہے۔ یہ تصویر بھی برا نہیں ہے۔

پلیٹن بورڈ



یہ تصاویر کو فریم کرنے اور بورڈ پر آویزاں کرنے کا بہت خوبصورت تصور ہے۔ آپ ایک بڑے حجم کا پلیٹن بورڈ لے کر اس پر اپنی تصاویر آویزاں کریں جس طرح ساگرہ اور دوسرے تہنیتی کارڈز چسپاں کرتی ہیں۔ اس پلیٹن بورڈ کو آپ چاہیں تو لائننگ میں استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کی یہ دیوار بھی رنگارنگ اور دلچسپ ہو جائے گی۔

بک شیلف میں تصاویر

آپ اپنی لائبریری میں جہاں چاہیں تصاویر سجاسکتی ہیں۔ یہاں دیواریں ہی ضروری نہیں بلکہ کتابوں کے رکھنے کے بعد جہاں کہیں چند انچ کی جگہ خالی رہے

فریم دیواروں کا حسن ہوتے ہیں

اگر آپ کے گھر کی چستیں بہت اونچی ہیں تو انہیں اونچائی پر آویزاں کر سکتے ہیں۔ بازار میں آپ کو کئی اشکال، نئے زاویوں اور مختلف ساخت کے فریم دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ دیواروں پر کولاج بنا سکتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلکش لگیں گے۔

انہیں ڈرامائی انداز سے سجائیں



اگر تصاویر چھوٹی ہیں تو انہیں گروپ کی شکل میں فریم کر دیا جاسکتا ہے، کسی ایک تصویر کو درمیان میں نمایاں کر کے لگایا جاسکتا ہے۔ دور سے دیکھنے تو یہ چھوٹی تصاویر یوں اکٹھے آویزاں کی جاسکتی ہیں جس سے ایک تصویر کا احساس ہو یعنی دائیں تصویر سے بائیں اس طرح پہلو پہلو پہلو جڑی رہے اور یہ کولاج ایک بڑی تصویر کا ٹکس پیش کرتی ہو۔ اب دیکھئے کہ یہ مستطیل ہیں یا چوکور، اسی انداز سے آویزاں کیجئے۔ آپ چاہیں تو سیاہ اور سفید تصاویر کو اسی ڈرامائی انداز سے کولاج بنا کے دیوار آراستہ کر سکتے ہیں۔

سیرھیوں پر زینہ بہ زینہ پھیلتی یادیں



یہ پہلو بھی اچھا خاصا تخلیقی ہے کہ جوں جوں زینہ عبور کرتی جاییں آپ کی تصاویر شاندار نظر آئیں۔ ایک یاد داغ کے فاصلے سے آویزاں رہیں۔ عام طور پر لوگ

گھر بیٹھے آن لائن پیسہ کمایئے

اپنی مدد آپ کیجئے

منیرہ عادل

آپ تعلیم یافتہ ہیں، آپ میں صلاحیت ہے، آپ کے پاس وقت ہے یا آپ معاشی خوشحالی کے لئے کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن گھر سے باہر جا کر کوئی ملازمت کرنا ممکن نہیں یا بچوں کو چھوڑ کر ملازمت پر جانا ممکن نہیں یا شوہر یا والدین کی طرف سے ملازمت کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس صورت میں یہ مضمون آپ ہی کے لئے ہے۔



مضامین لکھنا

اگر لکھنے سے شغف ہے اور بہترین انگریزی لکھنا جانتی ہیں تو مضامین لکھ کر پیسہ کمایئے سب سے آسان طریقہ ہے۔ اگر انگریزی بہتر نہیں تو گوگل پر تلاش کیجئے۔ بے شمار ایسی ویب سائٹس مل جائیں گی جو انگریزی زبان لکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اس کے علاوہ گرامر چیک کرنے کی بھی ویب سائٹس موجود ہیں۔ مختلف روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر بھی ایسے آن لائن اخبارات اور میگزین کے ایڈیٹر موجود ہوتے ہیں جو بہترین مضامین کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مختلف ویب سائٹس کے لئے بھی لکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اخبارات و رسائل میں ای میل کے ذریعے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ مختلف موضوعات پر بلاگ بھی لکھے جاسکتے ہیں۔ آن لائن لکھ کر ارسال کرنے سے پہلے یہ ضرور دیکھ لیں کہ یہ تحریر کہیں سے نقل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ کئی ممالک میں اس کے متعلق سخت قوانین موجود ہیں۔

گرافک ڈیزائننگ

اگر آپ گرافک ڈیزائننگ میں ماہر ہیں تو روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر اپنے پروفائل میں اپنے بہترین پروجیکٹ کو شامل کیجئے۔ اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر اپنی خدمات کو پیش بھی کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ تحریر کیا جاسکتا ہے کہ یہ پروجیکٹ یا فلاں ڈیزائن اتنے دن اور اتنے ڈالر میں بناسکتی ہوں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی اپنے پروجیکٹس کی تصاویر پوسٹ کرتی رہئے۔ یہ تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے۔

فروخت

اپنی ہاتھ کی بنی اشیاء پینٹنگ، اپنے ڈیزائن کردہ ملبوسات وغیرہ کی فروخت کے لئے سوشل میڈیا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حتیٰ کہ پرانے عروسی ملبوسات سے لے کر پرانی کتب تک آن لائن فروخت کی جاتی ہیں۔ اسی طرح آرڈر پر کپ کیک، کیک، انواع و اقسام کے کھانے سے لے کر رول، سموے اور روایتی میٹھوں تک بھی کچھ سوشل میڈیا پر تشہیر کے ذریعے فروخت کیا جاتا ہے۔ گھر بیٹھی خواتین کے لئے یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا سکتی ہیں بلکہ اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا سکتی ہیں۔

اگر آپ کوئی ہنر جانتی ہیں مثلاً کھانا پکانا، پینٹنگ، کڑھائی، ڈورک کے پھول، پھل بنانا وغیرہ تو یہ ویڈیو چیٹ کے ذریعے سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ کمرے کا رخ صرف سکھائی جانے والی چیز کی جانب ہو۔

سوشل میڈیا مینجمنٹ

عموماً خواتین فیس بک، ٹویٹر کا استعمال کرتی ہیں۔ فیس بک پر بیشتر کمپنیاں اپنی پروڈکٹس کی تشہیر، اپنے فیس بک کے گروپ یا چیٹ کو چلانے اور پوچھ جانے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹویٹر پر براؤزنگ کی تشہیر کے لئے ٹویٹ کرنے جیسے آسان کام کے عوض گھر بیٹھے ہزاروں روپے ماہانہ یا آسانی کمایئے ہیں۔

ملازمت کے لئے درخواست لکھنا

ملازمت کے لئے دی جانے والی درخواست لکھنا بھی ایک فن ہے۔ ماہرین کی رائے میں ملازمت کے لئے کئے جانے والے انٹرویو کے لئے ان امیدواروں کا انتخاب فوری طور پر کر لیا جاتا ہے جن کی درخواست بہترین انداز میں لکھی گئی ہو۔ اگر آپ اس فن میں ماہر ہیں تو ملازمت کے متلاشی افراد کو آن لائن درخواست لکھنا سکھا سکتی ہیں اور مناسب معاوضے کے عوض درخواست لکھ کر آن لائن ارسال کر سکتی ہیں۔

کاروبار

کاروبار کے لئے عموماً کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے مگر آن لائن ہمارے لئے بھی کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ اس کی تشہیر کے لئے اور اشیاء کو بیچنے کے لئے عموماً سماجی ذرائع ابلاغ کی ویب سائٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندان یا ایلا خانہ یا حلقہ احباب میں کسی کاروبار سے اس کی مصنوعات کی تصاویر اور اس کے متعلق معلومات لے کر ایک گروپ بنا کر اس میں پوسٹ کر دی جاتی ہیں۔ جیسے ہی کوئی آرڈر ملتا ہے اپنا منافع رکھ کر بقایا رقم دکاندار یا متعلقہ افراد کے حوالے کر دی جاتی ہے۔ جو متعلقہ فرد تک وہ شے پہنچا دیتے ہیں۔ کئی خواتین اس طرح کے کاروبار کے ذریعے اچھا خاصا کمایئے ہیں۔

درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ گھر بیٹھے کمایئے ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ کو انٹرنیٹ کا استعمال آتا ہو۔ چونکہ انٹرنیٹ خصوصاً سوشل میڈیا کا استعمال خواتین بے حد شوق سے کرتی ہیں لہذا آن لائن کام کرنا ان کے لئے مشکل نہیں ہوتا۔ البتہ آن لائن کسی ویب سائٹ کے ذریعے کوئی بھی پروجیکٹ کرنے کی صورت میں اس کے قواعد و ضوابط کو بغور پڑھ کر جب مطمئن ہوں جب اپنی ذاتی معلومات کا اندراج کریں۔ آن لائن کام میں رقم کی مکمل یا نصف ادائیگی وائس میں لینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رقم کی منتقلی کے لئے بھی سوچ سمجھ کر ویب سائٹ کا انتخاب کریں۔ کئی ویب سائٹ پاکستان میں رقم کی منتقلی نہیں کرتیں۔ لہذا کسی بھی ویب سائٹ کے قواعد و ضوابط کا علم ہونا بے حد ضروری ہے۔ گوکہ گھر بیٹھے خواتین کے لئے پیسے کمانے کے بے شمار طریقے ہیں لیکن ہم چند ایسے آسان طریقوں کے متعلق بتائیں گے جن پر خواتین خانہ با آسانی عمل کر سکتی ہیں۔

آن لائن ٹیوٹر

اگر آپ کو تدریس سے شغف ہے تو آن لائن ٹیوٹن آپ کے لئے بہترین شعبہ ہے۔ جس مضمون میں دسترس حاصل ہو اس کو پڑھانے کے علاوہ اگر کسی زبان پر عبور حاصل ہے مثلاً انگریزی تو وہ بھی سکھائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، بلاگنگ یا آن لائن کام کیسے کیا جاتا ہے یہ بھی سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آن لائن پڑھانے کے لئے ایسے مضمون کا انتخاب کیا جائے جو طلباء سوشل میڈیا کو با آسانی سمجھ سکیں۔

اگر قرآن مجید قہید سے پڑھا سکتی ہیں تو یہ بہترین ہے۔ اور ثواب جاری بھی ہوگا۔ خصوصاً مغربی ممالک میں آن لائن قرآن پڑھنے کے خاصے طالب علم ہوتے ہیں۔ آن لائن پڑھانے کے لئے سب سے پہلے اپنے حلقہ احباب میں بتائیں۔ پھر اپنے سوشل میڈیا پر تحریر کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی گروہس بھی ایسے ہوتے ہیں جو گھر بیٹھی خواتین کے کام کی تشہیر کرتے ہیں۔ وہاں تحریر کر سکتی ہیں۔ کچھ ایسی ویب سائٹس ہیں جو ٹیوٹر مہیا کرتی ہیں۔ وہاں رابطہ کر کے پڑھا سکتی ہیں۔ ایک طلباء کے مسائل حل کرنے اور اسائنمنٹ مکمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ آن لائن چیٹ میسجز کے ذریعے پڑھا سکتی ہیں۔

ٹوٹے برتن گھر میں لائیں رونق

پرانے برتنوں کا گلیمرس استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے

آج گہواری کے اس سلسلے میں آپ جن میں رکھے پرانے کپ یہ کہہ کر ضائع نہ کیجئے کہ ان میں سے کسی کا ایک آدھ کو نہ جھڑ گیا ہے یا پیٹ ٹوٹ گئی تو کپ بے کار ہو گیا ہے یا سیٹ کے دو کپ رو گئے ہائی سب ٹوٹ گئے۔ خاتون خاندان آپ کے دل سے ایک ہوک سی اٹھتی ہے: آپ آدھ کر اپنے شاندار اور دیدہ زیب ٹی سیٹ کو دیکھتی رہ جاتی ہیں مگر آپ نہیں۔ تمام Chipped ٹی کپس اور پلیٹوں کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیجئے۔ کیسے اور کیونکر؟ آئیے سیکھتے ہیں...

پردوں کی Tiebacks

بسا اوقات اس قدر نفیس اور دیدہ زیب ٹی کپ ٹوٹتا ہے کہ دل کے کسی گوشے سے بھی چھناک کی آواز آ جاتی ہے۔ ہونی کو تو کوئی مال نہیں سکتا لیکن آپ اس کپ کو کچھ اس طرح تراش سکتی ہیں کہ آپ کے ڈرائنگ روم یا لاونج کے پردوں کے لئے Tiebacks بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پردے ریشمی کپڑے کے ہیں اور یہ کپ پردوں میں سمانیں سکتا تو پلاسٹک کی کپ دروازے یا دیوار پر لگو کر کپ کے ہینڈل کو سہارا دیا جاسکتا ہے۔



ٹی کپ کینڈلز

خوشبودار موسم بتیاں گھریلو آرائش کے جمالیاتی پہلو کو نمایاں کرتی ہیں۔ یہ آپ کے حسن نظر کی اور بھی عکاسی کریں گی جب آپ ہارے ٹی سیٹ سے ایک یاد دہانی رہ جانے والے ٹی کپس میں خوشبودار موسم ڈال کے مختلف رنگوں کی چھوٹی موسم بتیاں روشن کریں گی۔ ان تیار کپس کو آپ کسی عزیز ہستی کو تحفہ بھی دے سکتی ہیں، بھائے بازار میں یکساں سے کینڈل اسٹینڈ لینے کے آپ خود تحفہ تیار کیجئے اور اپنے غلوں و حاجت کا اظہار یوں بھی کیا جاسکتا ہے۔

ایک/کپ ایک اسٹینڈ

یوں تو بازار میں نہایت قیمتی اور نازک میسر بلز میں ایک اسٹینڈ مل سکتا ہے۔ ہائی یا پرکھت تقریبات کے موقع پر ایک سے دائرہ بندی و شز مہیو میں شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کے لئے فلیئر بھی مختلف رنگوں یا ڈیزائنوں کے ہوں تو آپ کی میز جاتی ہے۔ اگر آپ کے قیمتی ڈیزائن کی کوئی ایک آدھ یاد دہانی اب تک اچھی حالت میں ہیں اور آپ انہیں ضائع کر کے حق میں نہیں تو کسی ایسی کہانی جو کراکری کی مصنوعات تیار کرتی ہو، انہیں دے کر ماہرانہ انداز میں ایک اسٹینڈ بنوا لیجئے۔ ان کے ڈیزائن چوگندہ؟ کپ لہند ہیں۔ اس طرح یہ ایک لمبی مدت کے لئے آپ کے گھارے کی میز کو پرکشش بنائے رکھیں گے۔

باغ میں کشتی کا سامان

کسی مضبوط دھات یعنی سرائک یا چینی کا خوشنما کپ اکیلا رو جائے تو کیا اسے ضائع کر دینا ہی واحد حل ہے؟ ہرگز نہیں آپ اسے دالان، برآمدے کے آس پاس یا اگر لان کا کچھ حصہ میسر ہے تو یہاں اسے برتن میں صرف ایک سوراخ کر کے کھسی، روز میری یا کوئی اور چھوٹی سی بوٹی لگا دیجئے۔ سوراخ کرنا اچھا نہ معلوم ہو تو مصنوعی پھل، پھول اور سادہ پتیاں سجائیے۔ کپ میں چھوٹی چھوٹی کنگریاں سجائیے اور اس پر مصنوعی درخت یا کپڑے کا پھول لٹک کر دیجئے۔ آپ کے گھر کے کسی بھی حصے میں رکھا یہ ضخامت باطنیہ ڈیزائن اور زمین کی سرکاری کا تاثر دے گا۔



ٹیک اپ اسٹینڈ

یہ پرانے برتنوں کا ایک اور بہتر استعمال ہو سکتا ہے جس پر کچھ لیجئے کہ کسی برتن کے کنارے نہ ٹوٹے ہوں۔ ہارنگ وضع کا نہ ہو اور ڈیزائن خوبصورت ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ پیٹ، پیالے اور کپ کچھ بھی روزمرہ کی آرائش جیڈری کو ذخیرہ کر کے لئے استعمال کر لیجئے۔ کپ اور گلاس کو ہولڈر کے طور پر استعمال کر لیجئے۔ دلاور کی گھروں میں بھی ہمک ہیں اسٹیشنری اور ضروری اشیاء وغیرہ مصلوٹا کی جاتی ہیں اور یہ اشیاء کمرے کی رونق بڑھا دیتی ہیں۔

ٹیکنالوجی نے کی زندگی آسان

پھر کیوں خواتین سست ہو گئیں؟



یہی سوال تو اہم ہے کہ گھریلو کام کاج کو آسان اور وقت کی بچت کرنے والی تکنیکی مہارتوں سے لیس مشینری نے خواتین کو کابل کیوں بنادیا؟ گھر کا کام بوجھ کیوں تصور ہونے لگا، اب تو وقت کی بچت ہو رہی ہے۔ تفریحات کے لئے توانائی یکجا ہو رہی ہے اور پھر بھی ہمیں وقت نہیں ملتا، ہم کتنا مصروف رہنے لگے ہیں۔ ہم اگر گھریلو خواتین ہیں تو یہ صورتحال ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔

گھریلو خواتین کی اکثریت موٹاپے کا شکار ہو رہی ہے۔ جوسر، بلینڈر، گرائنڈر، ویکيوم کلیئر، واشنگ مشین، مائیکرو ویو اڈون اور ان سب کے ساتھ ساتھ کل وقتی یا جزوقتی ماسیاں بھی موجود ہیں۔ اس قدر سہولت اور مددگار صورتحال آج سے تیس، چالیس برس پہلے موجود نہیں تھی۔

آپ نے اپنی ماسی کی طرف دیکھا ہوگا کتنی مسلم، اسارت نظر آتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ غربت اور کم وسائل ہونے کے باعث وہ مطمئن نظر نہ آتی ہو لیکن جسمانی طور پر جتنی وہ چوکس اور پھرتیلی ہے کیا آپ اس خوبی کی مالک ہیں؟ بہت ہی کم خواتین اس معیار کو چھو سکتی ہیں۔ ماسیاں چست اس لئے ہیں کہ وہ کئی گھروں میں جسمانی مشقت کرتی ہیں۔ اگر بچے کچے روغنی اور تھکے کھانے بھی کھاتی ہیں تو کام کاج کر کے کیلوریز جلا دیتی ہیں۔ آپ خود کو چربی کا پہاڑ بنائے ہوئے ہیں۔ آپ کیلوریز خوب لیتی ہیں۔ خوشحالی اور رزق کی فراوانی کے باعث آپ بہت اچھی غذا لیں کھاتی ہیں لیکن کام کاج کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔ اس لئے موٹاپا وہابی مرض کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔

برطانیہ میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق 30 برس پہلے خواتین

زیادہ فعال تھیں۔ 1980 کے اوائل کے مقابلے میں اب خواتین اوسطاً 20 فیصد کم گھریلو کام کاج کرتی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے ایسے مددگار آلات ایجاد کر کے گھریلو کام کاج کو ماضی کے مقابلے میں بہت آسان بنادیا ہے۔ یورپین اکناک ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں کہا گیا کہ خواتین اب سہل پسند ہو گئی ہیں اور گھریلو کام کاج کے لئے ملازموں پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ پر تعیش زندگی کی عادی ہو گئی ہیں۔

دفا تر میں کام کرنے والی خواتین کو انٹرنیٹ پر کام کرنے کے لئے گھنٹوں تک لیپ ٹاپ کے سامنے بیٹھنا ہوتا ہے وہ بھی کام کی نوعیت کے باعث ایک جگہ بیٹھنے پر مجبور ہے۔

ماچسٹریونیورسٹی اور رائل بالوے یونیورسٹی کی تحقیق کے تحت اگر چہ اب ہم گزشتہ 30 برسوں کے مقابلے میں کم کیلوریز لیتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات نہ ہونے کی وجہ سے موٹاپے میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بچوں، نوجوانوں اور بڑوں میں کھیل کود، سیر و تفریح اور چہل قدمی کا رجحان کم ہو گیا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ 1980ء میں اوسطاً ہر برطانوی کام پر جانے کے لئے

کچھ دور پیدل چل لیا کرتا تھا۔ اب دور ہو یا نزدیک ہمارا سفر بیٹھے ہوئے ہی گزرتا ہے۔ گوکہ جسمانی سرگرمیوں اور کیلوریز دونوں اہمیت کے حامل ہیں یعنی زیادہ جسمانی مشقت مثلاً اسپورٹس یا کم کھانا ایک بات نہیں ہے بلکہ اپنی تندرستی، جسمانی چستی اور اپنی غذا کے مطابق ورزش یا جسمانی مشقت کرنا اہم بات ہے۔ شہروں میں گھریلو ثقافت بدل چکی ہے اب خواتین کو کھانے پینے میں احتیاط برتنے کا شعور بھی آ گیا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ یوگا کرنے، جم جانے یا پارکوں میں تیز قدمی کی روایت نے بھی خواتین و حضرات کو پر جوش اور متحرک کر دیا ہے لیکن یہ سلسلے کئی برس تک تو اتار سے جاری نہیں رکھے جاتے۔ آج کی خواتین میں سے کئی اپنے بچوں کو خود اسکول چھوڑنے اور لے جانے کی ذمہ داری نبھا رہی ہیں۔ وہ یوٹیلٹی بلز ادا کر کے اور بچوں کے فیس بے آرڈر بنانے، بچوں کو باہر کھلانے پلانے، کپڑے بدلوانے اور شاپنگ کرنے کو ہی اپنے خاص کام تصور کرنے لگی ہیں۔ ذرا سوچئے تو خواتین کا اعلیٰ تعلیم یافتہ، ہنرمند اور سلیقہ شعار ہونا کچھ کم انقلابی تبدیلی تو نہیں اگر وہ اپنے خاندان کی معاشی کفالت اور شوہر کا ہاتھ بٹانے کے لئے کچھ ذمہ داریاں قبول کرتی ہیں تو ان کی یہ خدمات یقیناً سراہی جانی چاہئے مگر خواتین کو ان ہی خدمات تک کے لئے خود کو محدود کر لینا بھی صحیح نہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے انٹرنیٹ کے ذریعے معلومات کا خزانہ پیش کر دیا ہے۔ گھریلو کام کاج کے ذریعے خود کو چست رکھنے کے لئے اور اپنی ہنڈیا میں بہتر ڈالنے کے لئے سب بے پر مئے جانے کے لئے ثابت مصالحوں کو گھر میں رکھئے۔ اپنی مہارتوں میں اضافہ کیجئے اور صحت بخش مصالحوں کو خود پیئیں۔ پسندیدہ ڈشز تیار کیجئے اور اگر باغبانی کا شوق ہے تو کچھ وقت اپنے گمکوں اور لان کو دیجئے۔ اس طرح منفی خیالات بھی ذہن میں نہیں آتے اور یہ مثبت سرگرمیاں آپ کے سکھڑاپے میں اضافہ کرتی ہیں۔ آزما کے دیکھئے ان دو تجاویز کے علاوہ ہزاروں ٹپس آپ کو مزید یاد آ سکتے ہیں اور آپ کو کوئی بھی سست الوجود نہیں کہہ سکے گا۔



روش روش پہ ہیں نکہت فشاں گلاب کے پھول

نرمالک

گلاب کا پھول محبت کی علامت سمجھا جاتا ہے، اس کے شوخ رنگ جذبات کے اظہار کا موثر ذریعہ ہیں۔ گلاب کا ذکر شاعری میں آئے تو اسے الفت کے اظہار کی علامت کہا جاتا ہے۔ لوگ نئے سال کے تحفے کے طور پر ایک دوسرے کو پھولوں کے تحائف دیتے ہیں تاکہ ان کے چہروں پر مسکراہٹ دیکھی جاسکے۔ طب کی دنیا میں حکما گلاب کو ادویات بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اسٹار گلاب کے نام سے جانا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے کیرونا کا نام دیا گیا۔ اس گلاب کی کٹائی موسم بہار میں کی جاتی ہے۔

سائے سے دور کاشت کرنا بہتر ہوگا، تاکہ اسے کافی خوراک مل سکے۔ شمالی افریقہ، یورپ اور امریکہ سمیت بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں گلاب کی مقامی اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔

یورپان



یورپان گلاب 1800ء میں بحر ہند کے ساحلی علاقے یورپان میں دریافت ہوا تھا۔ اس کی پتھریوں کی رنگت سفید، گہری گلابی اور سرخی مائل بھی ہوتی ہے اور بعض دفعہ اس کی ایک پتھری میں ہی سارے شیڈز مل جاتے ہیں۔ یہ بھی گھروں کے لان میں باآسانی لگایا جاسکتا ہے۔

پر جاتیوں

یہ قسم بھی خوبصورت گلابوں پر مشتمل ہے جو دنیا کے شمالی نصف کرہ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ سفید اور گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ پر جاتیوں گلاب 5 پتیوں والا پھول ہے۔ یہ گلاب کم سے کم توجہ پر بھی ہل بڑھ جاتے ہیں اور نامساعد حالات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ان پر سخت موسموں کا اثر بھی جلد نہیں ہوتا۔



یہ شیکھر کا سفید گلاب کہلاتا ہے۔ الہا گلاب اپنی نرم خوشبو، کانٹوں، سفید پتھریوں اور گہرے ہنر پتوں کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پرانے گلابوں میں سے سب سے لمبا پودا ہوتا ہے یعنی 7 سے 8 فٹ اونچا اور قد آور درختوں کے سائے میں دیوار کے سہارے خوشی خوشی بڑھتا ہے۔

کیرونا



یہ سرخ، پیلا اور زرد گلاب ہے۔ انتہائی خوشبودار ہے اور اس کی 30 پتھریاں ہوتی ہیں۔ گلاب کی یہ قسم 1939ء میں انجین میں دریافت ہوئی تھی، تب یہ

عام طور پر گلاب کی دو قسمیں ہوتی ہیں، ایک دیسی گلاب اور دوسری ولایتی یا انگریزی گلاب۔ 600 سال قبل مسیح میں یونانیوں نے اسے پھولوں کے بادشاہ کا نام دیا تھا۔ آج بھی اسے یہی حیثیت حاصل ہے۔ گلاب ہر زمین یہاں تک کہ ریتیلی زمین میں بھی کامیابی سے اگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں گلاب کا پودا ایسی جگہ لگانا چاہئے جہاں اسے کم از کم 6 گھنٹوں تک سورج کی روشنی میسر آسکے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں گلاب بکثرت پایا جاتا ہے۔ سندھ اور بلوچستان میں بھی اب کاشت ہونے لگا ہے۔ کچھ باغبانوں کا کہنا ہے کہ کٹلے میں لگے گلاب کے پودے آسانی سے بڑے ہوتے ہیں اور ان کی نشوونما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جس کٹلے میں گلاب لگایا جائے اس میں مٹی کم ہونی چاہئے، اس طرح اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ماہرین نباتات کے مطابق بغیر کیاری کے گلاب آپ جس وقت چاہیں اگا سکتے ہیں لیکن ان پودوں کو اگانے کے دوران خیال رہے کہ ان کی جڑوں کے ارد گرد کی مٹی گیلی ہو اور اسے ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھا جائے۔ یوں تو یہ صرف قلمیں ہوتی ہیں لیکن انہیں پانی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ پانی ہمیشہ صبح کے وقت دیا جائے لیکن بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر زیادہ پانی دے دیا جائے تو گلاب داغدار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پودے کی جڑوں کے گرد موجود مٹی یا ادھ جلی گھاس کو عارضی طور پر ہٹا دیں۔ اس طرح مٹی جلد خشک ہو جائے گی۔ عام حالات میں گلاب کے پودوں کے گرد مٹی کا ہوتا اچھا ہے۔ یہ مٹی درختوں کی چھال، جھاڑیوں، کپاس کے تپوں اور شاہ بلوط کے پتوں سے بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ گہری زمین اگر گلاب کے لئے موزوں نہ ہو تو کیاری کی ڈھائی سے تین انچ کی مٹی نکال دیں پھر آٹھ انچ گہرائی میں نوٹے پھوٹے پتھر بچھا دیں۔ مٹی اگر ریتیلی ہو تو پختی مٹی اور گوبر کی کھاد ملا دیں اور سب سے اوپر گوبر کی چھنی ہوئی کھاد کی ایک تہ لگا دیں۔

گلاب کی جڑیں لمبی ہوتی ہیں اس لئے اسے لمبی جڑوں والے درختوں اور



اعتماد کے رشتے میں ہوا استوار

گلابی رکشہ

یہاں خواتین ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر ہوں گی

گلابی رکشے کے حصول کی شرائط

ایسی پاکستانی شہریت رکھنے والی خواتین جن کی عمر 18 برس ہو اور قومی شناختی کارڈ کی حامل ہوں۔ پروجیکٹ کے ذریعے رکشے کے حصول کے لئے درخواست داخل کر سکتی ہیں۔

اس ایک رکشے پر تین لاکھ روپے کی لاگت آتی ہے جو عام شاہراہوں پر چلنے والے رکشوں سے 30% سے 35% فیصد زیادہ ہے۔ کیونکہ ان گلابی رکشوں میں کچھ زیادہ خصوصیات یکجا کی گئی ہیں مثلاً دروازے، موٹر ٹرلاک سسٹم اور نچلے جوڑیگولر رکشوں میں نصب نہیں ہوتے۔

حصول کے طریقہ کار

پروجیکٹ میں درخواست آ جانے کے بعد کچھ ضروری معائنے اور ڈرائیونگ کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ کامیاب امیدوار کے لئے دستوں پر رقم کی ادائیگی کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ مسرت کامریہ ہے کہ سرکاری اور نیم سرکاری سطحوں پر پروجیکٹ کو کامیاب بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے اور اس ضمن میں کسی خاتون ڈرائیور سے ڈاؤن پے منٹ نہیں لی گئی بلکہ خاتون ڈرائیور کو گاڑی بگاڑے ہوئے ٹیسٹ اور دیگر تکنیکی مہارتوں مثلاً فیل پائپ کو درست حالت اور تازہ بنانے کی مہارت فراہم کی جائے گی۔

گلابی رکشہ بدلتے وقت کی ضرورت

یہ ترقی پسندانہ نظریات رکھنے والی خواتین کی تنظیموں کا کوئی جذباتی نعرہ نہیں ہے۔ جس رفتار سے پاکستان میں ٹریفک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ زائد آمدنی کا حصول اولین ترجیح ہوتی جا رہی ہے۔ اخلاقی اہتری اور خواتین کو ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خاص اس صورتحال سے نبھنے کے لئے گلابی رکشے عوامی مسائل کا ایک حل پیش کر رہے ہیں۔ بے شک بروقت اور فوری طور پر اس نئے ٹیکل کو عوامی پذیرائی نہیں مل سکتی اور کامیابی کے اہداف کا حصول ایک طویل سفر کے بعد ہی ممکن ہوگا۔ آسودگی کے خواب دیکھنے والی خواتین خود اپنی راہوں سے کانٹے چن کر خوابوں کی شاہراہوں سے گزریں گی تو یقیناً تبدیلی آئے گی۔ خوش رنگ آسودگی ممکن ہے گلابی رکشے کی مدد سے ہی ان کے گھر آگن کی زینت بن سکے۔ فی الحال اس پروجیکٹ کو لاہور سے آزمائشی بنیادوں پر شروع کیا گیا ہے اور لاہور کی مال روڈ سے گزریں تو ایک قطار میں کہیں چار تو کہیں پانچ رکشے سوار یوں کے انتظار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور ذرا غور سے دیکھئے کہ بت حوا ڈرائیونگ سیٹ پر براجمان، تصویر کے اس منظر میں محفوظ نظر آتی ہے۔

(TEPF) کے تعاون سے شروع کیا گیا ہے۔ یہ ٹیکل زارا اسلم صاحبہ کا ہے۔ جولاہور میں خواتین کے حقوق کی تنظیم کی سرکردہ اور فعال رکن ہیں۔

خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

گلابی رکشہ دراصل اپنی مدد آپ کے اصول پر کاربند رہ کر معاشی کفالت کا ذریعہ ہے۔ اب اگر ہم پروفیشنل ڈرائیور نہیں تو رکشہ خرید کر کسی خاتون کو ملازمت مہیا کر کے کفالت کا وسیلہ بن سکتے ہیں۔

منفرد روزگار

پاکستان میں گاڑی چلانے کی مہارت رکھنے والی ضرورت مند خواتین کی بھی کمی نہیں۔ تاہم ان میں سے کئی سفید پوشی کا بھرم رکھتے ہوئے اپنی پریشانیوں کو کسی پر ظاہر نہیں کرتی۔ اگر ملک میں اس نئے ٹیکل پر موثر انداز میں کام ہوا تو وہ وقت دور نہیں جب خواتین بلا جھجک ان رکشوں کو چلائیں گی اور اطمینان سے سفر بھی کر سکیں گی۔ بلاشبہ یہ خواتین کے لئے ایک نیا اور منفرد روزگار ہوگا جسے متحمل گھرانے کی خواتین بھی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے اختیار کر سکیں گی۔

پاکستان میں خواتین کے حقوق کی نگرانی تنظیموں کے مطالعوں سے ثابت ہوا کہ ملک کی 85% فیصد خواتین کو دوران سفر ہراساں ہونے کے تجربات سے گزرنا پڑتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے والی محنت کش خواتین کو ناکافی سہولتوں کے باعث جسمانی مشقت الگ اٹھانی پڑتی ہے۔ خواتین کے کمپارٹمنٹ میں وہ نشستوں سے زائد گنجائش نہیں ہوتی جبکہ مسافر خواتین کی خاصی تعداد سفر کی خواہشمند ہوتی ہیں۔ بسوں کے مالکان ڈرائیوروں اور کلیئروں سے زائد منافع کمانے کے مطالبے کرتے ہیں جو اباجورگت مسافروں کی ہفتی بے وہ عہدیت کا منظر پیش کرتی ہے۔ کچھ کچھ مسافر بھرتے ہوئے ٹرانسپورٹ کی انتظامیہ یہ خیال پیش نظر نہیں رکھتی کہ مرد مسافر خواتین کے کمپارٹمنٹ تک آ جاتے ہیں۔ یوں کوسے سے کھواچھلتا ہے۔ گرمی کے دن ہوں تو جس اور پسینے سے شرابور مسافروں کی تلخ کلامیاں اور بدتمیزیوں پر احتجاج کرتی کچھ خواتین ہی آواز بلند کرتی ہیں باقی صبر کے گھنٹے بھر کے ایسی Over Load بسوں میں سفر کرنے سے گریز کرتی ہیں۔ اس اذیت ناک صورتحال سے نبھنے کے لئے پبلک رکشہ پراجیکٹ ماحولیاتی تحفظ کے ادارے The Environment Protection Foundation



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

جائے۔ اس عمل میں کافی وقت لگتا ہے۔ اسی طرح جب پونڈ کیک تیار کرتے ہیں تو اس میں بکھن اور چینی کو ساتھ ملا کر بیٹ کرتے ہیں، پھر انڈے اور میدہ بتدریج شامل کیا جاتا ہے۔ اب ہوتا ہے کہ جو خواتین اسٹنچ کیک بناتی رہی ہوں انہیں اندازہ نہیں ہو پاتا کہ پونڈ کیک کے اجزاء کو اتنی زیادہ دیر بیٹ نہیں کیا جاتا۔ عموماً یہی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کی طرح انہیں بھی پونڈ کیک تیار کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اگر دیکھا جائے تو پونڈ کیک بہت ہی آسان ہے بس تمام اجزاء کا درجہ حرارت کرے کے درجہ حرارت کے برابر ہو یعنی فریج میں رکھے ہوئے انڈے، بکھن اور میدہ سب کو کام شروع کرنے سے کافی دیر پہلے بکھن کاؤنٹر یا ٹیبل پر رکھ دیں۔ جب یہ تمام اجزاء روم ٹمپریچر پر آجائیں تب آپ کام کا آغاز کریں لیکن یاد رہے اسٹنچ کیک کی طرح اور مکسنگ ہرگز نہ ہو اور کیک کا آمیزہ تیار کرنے میں کم سے کم وقت لگے جتنی جلدی ممکن ہو آمیزہ تیار کریں اور پھر فوری طور پر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں پہنچا دیں۔ چونکہ آپ پہلے ہی بیکنگ جانتی ہیں لہذا یہ ضرور جانتی ہوں گی کہ اجزاء کی مقدار بالکل درست ہونی چاہئے۔ پیکائش کے لئے صحیح میزان ضروری ہے اور پونڈ کیک میں انڈوں، بکھن اور چینی کا وزن بالکل برابر ہو تو بہت اچھا کیک بنتا ہے۔

میں نیو ایئر پر پائی بنانا چاہتی ہوں، پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے ڈو کو بیلنا بہت مشکل ہوتا ہے اور بیلنے کے بعد پائی پلیٹ تک لے جانے کے دوران بیللا ہوا ڈو ٹوٹ جاتا ہے۔ کم از کم تین چار مرتبہ تو اسے دوبارہ بیل کر پائی پلیٹ میں بچھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس دوران وہ خراب ہو جاتا ہے اور بیک ہونے پر اچھا بھی نہیں لگتا۔ اس مسئلہ کا حل بتا دیں؟

آمنہ وسیم... سکھر



ڈو تیار کرنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کے لئے اسے فریج میں ضرور رکھیں اور ہمیشہ بڑ پیر کی دو شیٹوں کے درمیان رکھ کر بیلئیں۔ بیلنے کے بعد اوپر والی شیٹ کو زری سے اتار دیں اور پہلی شیٹ کے ساتھ ہی اٹھا کر پائی پلیٹ پر الٹ دیں اب کنارے ہموار کریں اور بڑ پیر کی دوسری شیٹ احتیاط سے علیحدہ کر دیں۔ بیک کر لیں۔ یہ تو ہوا بیلنے اور پائی پلیٹ میں بچھانے کا حل۔ ڈو کی تیاری میں

خاص خیال رکھیں کہ بکھن بہت ٹھنڈا ہو۔ اسے کانٹے یا بٹرنائف کی مدد سے جلدی جلدی چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں اور پھر میدے میں کس کر لیں۔ اگر اس دوران بکھن کھیلنے لگے تو بیک ہونے کے بعد اس میں خشکی نہیں آتی۔ لہذا گرم موسم میں ڈو بنانے کے دوران ایسی صورتحال پیش آنے پر اسے فوراً فریج میں رکھ دینا چاہئے۔ دس پندرہ منٹ بعد مکمل کس کریں۔ اسی طرح پائی پلیٹ میں ڈو کو اچھی طرح بچھانے کے بعد فوراً بیک کرنے کے بجائے فریج یا فریزر میں ٹھنڈا کر لیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اب آپ پائی بنائیں یا نارٹ اور کوکیز اسی طریقہ پر عمل کریں۔

میرے پیروں کی جلد بہت خشک ہے۔ اس وجہ سے ایڑیاں بہت خراب ہو گئی ہیں خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو بہت ہی بدنما ہو جاتی ہیں۔ پیروں کو کتنا ہی دھو کر صاف رکھوں لیکن پنچے کے نچلے حصے اور ایڑیوں کے حصے میلے نظر آتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ آسان اور کم خرچ حل تجویز کریں گی؟

ہاشم... حیدر آباد

جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار میں کمی جلد کی نمی میں کمی کا باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھریلو کام کاج کے دوران یا پھر ذاتی حفظان صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ صابن وغیرہ کا استعمال بھی جلد کی خشکی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیں ساتھ ہی دن کے زیادہ تر حصے میں کس قسم کے سلپرز یا جوتے پہنتی ہیں؟ ان کی ساخت بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سلپرز



نرم ہو، موٹے اور نرم سول کی ہو۔ جوتے بھی آرام دہ ہوں۔ نیم گرم پانی سے پاؤں دھو کر سروس یا زیتون کے تیل سے روزانہ کم از کم پانچ منٹ اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور جلد کی نشوونما بہتر ہوگی۔ رات کو سونے سے قبل پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ زری سے خشک کریں اور موم روغن لگا کر سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ موم روغن گھر پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے 2 کھانے کے چمچ خالص موم جو کہ شہد کی مکھوں کے چھتے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ آدھی پیالی سروس کے تیل میں کھمالیں۔ اس دوران چولہے کی آج بہت ہلکی رکھیں۔

میں بہترین اسٹنچ کیک بنالیتی ہوں، جس میں انڈے اور چینی بیٹ کرنے کے بعد میدہ شامل کیا جاتا ہے لیکن نہ جانے کیوں پونڈ کیک بہت ہی بُرا بنتا ہے۔ ٹی وی شو، انٹرنیٹ کی ترکیبیں آزمالیں لیکن کامیابی نہیں ہوئی؟

عالیہ منصور... کوٹری



اس سلسلے میں مایوس ہونے کی ہرگز بھی ضرورت نہیں۔ صرف آپ ہی نہیں ایسی بہت سی خواتین ہیں جنہوں نے بیکنگ کے آغاز میں اسٹنچ کیک بنانا شروع کیا تھا اور انہیں اسی مسئلہ کے کا سامنا رہا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسٹنچ کیک کی تیاری کے لئے ہم انڈوں اور چینی کو بہت اچھی طرح بیٹ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کا حجم 3 گنا بڑھ

کمال کر رہی تھی کی پروا ہی نہ تھی۔ چہرے پر لگا ہوا آدھ کھینچے ہوئے ساروہ پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر دی اور نرم کپڑے سے لٹک کر رکھی۔ اس کا جب یہ بڑھتی ہوئی کپڑا سر پر ڈھکے گا تو ساقوں کو کرے گی۔ اگر خاص صاف کپڑا ہو اور خاص شوہر و صاحب ہوتا تو ان کو براہِ رحم میں لے کر ملائیں۔ چہرے پر لگا ہوا آدھ سے کپڑا ہر دو ہفتے استعمال کر سکتی ہیں۔

کسٹرز یا فالو وے کے لئے جلی بناتی ہوں تو وہ مولدہ میں چپک جاتی ہے کیا آپ اس سلسلے میں میری رہنمائی کر سکتی ہیں؟



کہے اور اسی اصرار سے انہیں جنگل پر روک دیا۔ ان کی اور مولد پر نہیں چکے گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

وہز زٹپ

اس کو جس حد تک پہنچا کر دے گا وہ اس باب (آخر سوال) کے حاصل کی
 وہ حد تک پہنچا کر دے گا وہ اس باب (آخر سوال) کے حاصل کی
 وہ حد تک پہنچا کر دے گا وہ اس باب (آخر سوال) کے حاصل کی



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

میں جب بھی لڑائیاں جیتی ہوں پاستا کی پہلی تہہ کا کچھ حصہ لڑائیاں کی دُش میں چپک جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے اور بھی ضرور بتا دیں۔ دیگر یہ کہ لڑائیاں کے پاستا کا ذائقہ کیوں ختم ہو جاتا ہے، وہ بہت مسکرتکتہ ہیں۔

عائشہ لطیف... ریمیم یارخان

[illegible][illegible]

رازِ یادہ تر وقت گھر سے باہر گزرتا ہے۔ سرد اور خشک ہوا کے باعث میرے
سے کی جلد بہت خراب ہو جاتی ہے۔ مہینے کریم اور لوشن بھی آزمائے لیکن

مہوش ولی... شہد و جام

کے سوا ہے؟



ہم کی مصروفیات کی وجہ سے اعزاء و احباب کو دیکھ آؤٹ دور کام کرنے والے طرح ہنسنے و جھرات کی طرح آپ کے جسم میں کی کی کا امکان ہو سکتا ہے۔ اس مسئلے میں معالجے سے معذور کر لیں تو بہتر ہے۔ طرح شکایات کی حالت بھی اس دورِ حمل و بارد کرتی ہے۔ بچی سبزیاں اور پھل میں پانی کی مقدار کے علاوہ کاغذ اور چھتے، تیل، آدھا کاغذ، نمک، موم،

مدنی کے ساتھ اشتعال کر گئی ہیں۔ اب ہر جگہ وقت و معاشرہ میں ہلاک کا تھیم۔ موسم سرما میں 2 بجائے کے دھم کے کی زد میں، چاند قمر سے کیوں کاٹاں اور چاند گئے بھگو کر، ایک چپے ہوئے دھند اور اہم کام میں مگر کرنے کے میں پیش ہو کر دیں۔ اب چہرے کو کسی دھیس بھی ڈالنے سے دھوکہ لڑنے سے فلک کرنے کے بعد جہاز اور ہوا طر سے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ثناء جاوید

دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

درخشاں فاروقی

رجش ہی سہی، پیارے افضل، میری دلاری، مینو کا سرال، اعتراض اور بہت سے دوسرے ڈرامائی سلسلے جو زیرِ تحلیل ہیں۔ ثناء ان کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ خلیل الرحمن قرکی بہت سیریل پیارے افضل کی لپٹی کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟ وہ اپنا تعارف خود کیسے کرائیں گی آئیے پڑھتے ہیں...

”میں ڈاکٹر بھی بننا چاہتی ہوں، فیشن ڈیزائنر بھی اور گلوکارہ بھی، بچپن میں، میں Tom boy تھی۔ لڑکوں کی طرح کھیلنا کودنا، غصہ آ جائے تو ہاتھ اٹھا لینا اور سائیکل چلانے سے گلی میں کرکٹ کھیلنے تک میں گھر سے باہر ہی رہتی تھی۔ بچے مجھے غنڈا کہتے تھے۔ پھر جب میں چودہ برس کی ہوئی تو مجھے احساس ہوا کہ بہت غلط کر رہی ہوں۔ میں تو لڑکی ہوں۔ مجھے مہذب بننا چاہیے۔ تب بھی میں اسکول میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتی تھی۔ ٹیبلو، ڈرامے، نعت خوانی، ملی نغمے، کوئز شو، امدادی رقوم جمع کر کے قومی سانحات میں بھلائی کے کام، غرضیکہ میں نے اپنی صلاحیت کا بھرپور استعمال کیا ہے۔ مجھ پر دباؤ رہا کہ میں CA کر لوں لیکن میں میڈیا سائنسز ہی کے لئے پیدا ہوئی ہوں، وہی کروں گی۔“

”شوہز نس کی اس دنیا کو کیسا پایا؟“

”سب سے پہلے تو اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکر یہ ادا کروں گی جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہئے یا نہیں؟ باقی شوہز باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے۔ ہم یہاں اٹھارہ اٹھارہ کھٹے کام کرتے ہیں اور میں اپنی کہوں کہ میں تو بور نہیں ہوتی نہ ہی اکتاتی ہوں، کیونکہ یہ آرام دہ کام ہے۔ ماحول تو انسان خود بناتے ہیں۔ مجھے آپ غریبی اداکارہ نہیں کہہ سکتے کیونکہ میں ہر اداکار کے ساتھ اچھے ٹیم ممبر کی طرح کام کر لیتی ہوں۔ کئی دفعہ یہ احساس بھی ہوا کہ جیسے ہر کوئی مجھے تربیت دینے کی کوشش کر رہا ہو۔“





اداکارہ کی طرح سادہ سلیٹ ہونا چاہئے تاکہ وہ کردار کے رنگ میں اسی طرح ڈھل جائے۔

”اداکاری کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“
”میں لگاتار 40 دن کام کر کے 10 دن کا بریک لیتی ہوں۔ اگر فرصت مل جائے تو فلمیں دیکھتی ہوں تاکہ اپنے کام میں بہتری کی گنجائش پیدا کر لوں۔ بہت جلد یوگا کی کلاسز لینا شروع کر دوں گی۔ حال ہی میں، میں نے ریکی سکی تاکہ ذہنی طور پر صحت مند اور فعال رہ سکوں۔“

”کچن سے کتنی دوستی ہے؟“
”سادہ کھانے پانے کی حد تک ہے۔“

”کیا آپ کی اگلی منزل لالی وڈ یا بولی وڈ انڈسٹری ہو سکتی ہے؟“

”ابھی کچھ بھی وثوق سے کہنا مشکل ہے۔ بولی وڈ سے بھی آفر ہے مگر مجھے کوئی جلدی نہیں۔ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے۔ یہاں بھی کوئی بہت بڑا پروجیکٹ نہیں کیا۔ کوشش ہوگی کہ ڈرامہ سیریلز میں اپنی پہچان کراؤں اور اگر کبھی فلم کی تو سرحدوں سے زیادہ اس بات کی فکر ہوگی کہ کیا یہ فلم میں اپنے والدین کے ساتھ پیش کر دیکھ سکوں گی؟“
اور اس کے بعد گفتگو کی مزید گنجائش ہی نہ رہی۔ ثابت ہوا کہ شہ بہت ذمہ دار اداکارہ ہیں۔

”آج کل خواتین کی اولین پسند نائپ کے سیریلز کا مرکزی خیال سسرال کے مظالم ہی ہوتے ہیں۔ اتفاق سے آپ کے حصے میں بھی ایسے ہی چند کردار آئے ہیں؟“

”ممکن ہے کچھ دن بعد یہ یکسانیت ختم ہو جائے اور کرداروں میں کچھ اور شیڈز بھی دیکھنے کو ملیں۔ تاہم خواتین ناظرین کی تعداد کو دیکھتے ہوئے ان کی اولین پسند تو آسانی سے روئیں کی جاسکے گی۔“

”کیا اداکارہ شہ جاوید کبھی ڈائریکٹری کرسی پر بیٹھنا پسند کریں گی؟“

”نہیں، ابھی تو اس بات کا امکان نہیں۔ میں طفل کتب ہوں۔ ڈائریکشن آسان کام نہیں۔ یہاں تو ایک کردار مشکل بھایا جاتا ہے۔ وہاں ہر کردار کی جزئیات دیکھنا اور مناظر کی عکس بندی کرنا اور پورے یونٹ کو سنبھالنا بہت

میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہئے یا نہیں؟ باقی شو بیز یا صلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے

مشکل کام ہے۔ میں تو اپنے ہدایت کاروں کی اداکارہ ہی بھلی۔ اپنی ذہانت اور قابلیت کے ساتھ رہبر سلو کر لیں تو بڑی بات ہے۔“

”اگر منفی کردار ملے تو آپ کا فیصلہ انہیں ادا کرنے کے حق میں ہوگا؟“

”جی ہاں، کیونکہ منفی کردار بھی کراؤں گی۔ اگر اس میں اداکاری کا مارجن ہوگا، تاثرات اور شخصیت میں کوئی پیغام ہوگا تو کوئی حرج نہیں۔ اداکارہ کو

میں سنی سب کی ہوں لیکن حرف آخر ڈائریکٹری کا ہوتا ہے۔“

”اب تک کا کوئی بہترین کردار، ادا کیا ہو تو بتائیے؟“

”پیارے افضل کی لٹی کا کردار، میری زندگی اور شخصیت سے قریب کہا جاسکتا ہے۔ ساتھی اداکار حمزہ علی عباسی نے بہت اچھے پر فارم کیا جس کے اثر میں باقی تمام کردار پر تاثر ہوتے چلے گئے۔ اس کردار کے لئے مجھے حقیقتاً رونا آیا۔ ڈائریکٹر نے میرے وجود سے اس کردار کو باقاعدہ تخلیق کیا۔ خلیل الرحمن قمر نے جادو کی انداز میں اس سیریل کو لکھا۔ آج بہت ہی کم ایسے لکھنے والے ہوں گے۔ ٹی وی سیریل ”گویا“ میں موتی کا کردار نہایت جاذب توجہ تھا۔ ”اعتراض“ میں میرے مقابل عمران عباس، گوہر رشید، شیم ہلالی اور ثانیہ سعید جیسے پاورفل اور باصلاحیت فنکار کام کر رہے ہیں تو یوں سمجھئے کہ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے بس ابتداء اچھی ہوگئی ہے۔“

”شو بیز میں ظاہری خوبصورتی، قسمت یا صلاحیت کا ہونا کافی ہوتا ہے؟“

”شو بیز کی اس صنعت میں ظاہری خوبصورتی تو ایک جانب دھری کی دھری رہ جاتی ہے اگر قسمت اور صلاحیت موجود نہ ہوں۔ میں خدا پر یقین رکھتی ہوں اور اسی سے امید رکھتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ جس کام میں میری بھلائی ہو وہی انجام پائے۔ قسمت کی دھنی ہونا تو بہت کم لوگوں کو نصیب ہوتا ہے مگر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے نوازا ہی نوازا ہے۔“

”اگر ابتداء بہت اچھی ہوئی ہے تو پھر تو آپ کو کرداروں اور پروجیکٹس کے معاملے میں انتخاب پسند ہونا ہی چاہئے یا یہ کامیابی کا ہدف نہیں؟“

”انتخاب پسند بس اسی حد تک کہہ سکتے ہیں کہ اسکرپٹ جاندار ہو، مجھ سے ہمہ صفت صلاحیتوں کی حامل لڑکی کا کردار کرنے کو کہا جائے، بجٹ اچھا ہو، مجھے معاوضہ ٹھیک ٹھاک مل جائے اور بس، سارا زور کردار کی گہرائی پر دیتی ہوں۔ میری توجہ کا مرکز کام ہوتا ہے۔ پھر بے شک ایسی عورت کا کردار بھانا پڑے جو خاندان اور معاشرے کی ستا کی ہوگی لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ مظلوم عورت کو اتنا طاقتور ضرور دکھایا جائے جو نا انصافی کے جواب میں اپنی آواز تو بلند کر سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ہمارا معاشرہ انصاف پسند ہو جائے۔ مشکلات کسی پر نہیں آتیں لیکن اس معاشرے میں کچھ انصاف کرنے والے بھی بننے چاہئیں۔ میں دنیا کو منصائب سے پاک دیکھنا چاہتی ہوں اور ایسے ہی پروجیکٹس پر زیادہ توجہ دیتی ہوں۔“



طلائی رنگ میں رنگا جزیرہ سری لنکا

صدیوں پرانے کولمبو میں دیکھئے لٹکن ثقافت

شاہین ملک

کولمبو سری لنکا کا دارالحکومت ہے۔ یہ مختلف تہذیبوں کا دلکش حسین امتزاج پیش کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پرتگیزیوں نے سولہویں صدی کے آغاز سے اس سرزمین کے نقوش سنوارنے شروع کر دیئے تھے۔ ڈچ اور انگریزوں نے بھی یہاں متحدہ تعمیرات کیں اور شہروں کا خاکہ کچھ ایسا دلکش اور دیدہ زیب بنادیا کہ اب آپ سری لنکا جائیں تو مضافاتی بستیاں دیکھنا کھلتا نہیں۔ کولمبو میں دلکش اور جدید عمارتوں، جدید خطوط پر استوار شاہراہوں، ٹرانسپورٹ کا انتظام اور مندروں کی آرائش کے ساتھ ساتھ قدیم کولمبو کا طرز تعمیر یعنی دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے۔

کلاک ٹاور کو دیکھنے پاکستان، ہندوستان، مالدیپ، یورپ اور فرانس کے سیاح زیادہ تر آتے ہیں۔ یہاں آپ کو چوڑی دار پاجاموں، قمیضوں، ساڑھیوں اور جینز کے ساتھ ٹاپ پہنے خواتین بھی نظر آئیں گی۔ مقامی مرد دھوتیوں اور کھلے پانچوں کے پاجامے پہنے نظر آتے ہیں۔ اگر اس جگہ پہنچ کر آپ کو مکہ ٹاور کی یاد ستائے یا فیصل آباد کا گھنڈہ گھریا آئے تو جان جائیے کہ ماضی کی پر شکوہ عمارتیں ہم مسلمانوں نے بھی بنائی تھیں۔

کا نام درج ہے۔ یہ برطانوی دور میں جزیرے کا گورنر ہونے کے ساتھ لٹکن ثقافت کے احیاء کی ذمہ دار شخصیت تھی۔ ایک اور مسلمان ماہر تعمیرات آراسی ماریکروچی نے کولمبو کی شاندار عمارتیں جو اس وقت شہر کی لینڈ مارک شمار ہوتی ہیں تعمیر کیں۔ ان میں جنرل پوسٹ آفس، کولمبو کسٹم، پرائیوٹ ٹاؤن ہال، گیلی فیس ہوٹل اور کلاک ٹاور شامل ہیں۔ نیشنل میوزیم جمعہ کے روز بند ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ میوزیم کے افتتاح کے روز برطانوی گورنر کے ساتھ عماندین شہر اور معززین مملکت کی خاصی تعداد کے علاوہ مسلمان بھی کافی تعداد میں موجود تھے۔ رسم افتتاح پر گورنر نے میوزیم کے قیام کے سلسلے میں خدمات انجام دینے والوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے مسٹر آراسی ماریکروچی سے کہا کہ ”کسی ایسی خواہش کا اظہار کریں جسے پورا کرنے میں خوشی محسوس کروں“۔ تو اس موقع پر انہوں نے میوزیم کو جمعہ کے روز بند کرنے کی خواہش کا اظہار کیا اور کہا کہ جمعہ مسلمانوں کا خاص دن ہوتا ہے لہذا اس درخواست کو پذیرائی دیتے ہوئے منظور کر لیا گیا۔ بہر حال یہ آرٹ اور نوادرات کی شاہکار دنیا ہے۔

لائٹ ہاؤس، کلاک ٹاور

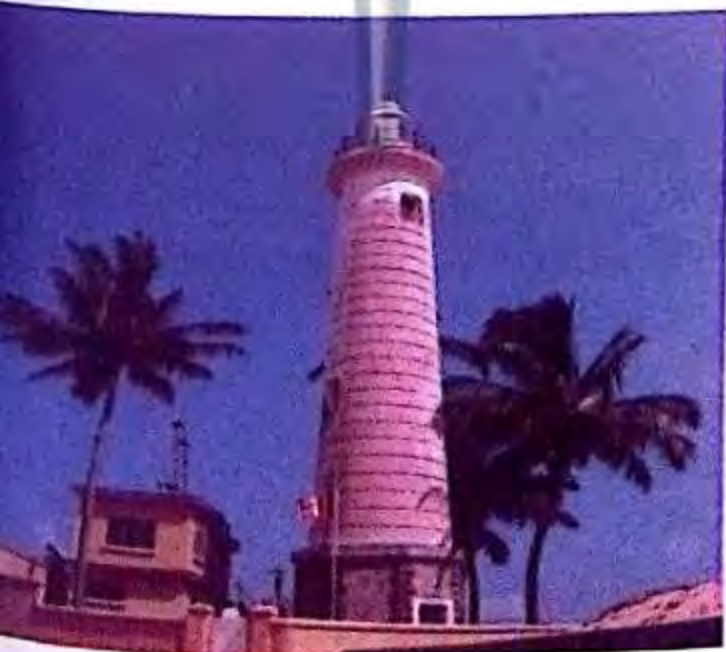
اس کے ارد گرد آبنوی رنگ بکھر بہت جاذب نظر لگتا ہے۔ قرب و جوار کی بلند و بالا عمارتوں کے وسط میں ہنستے مسکراتے، گہما گہمی سے آراستہ

نیشنل میوزیم



سری لنکا کے آرٹ، نوادرات، ثقافت اور تاریخ سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہاں سیاحوں کا جھوم لگا رہتا ہے۔ کولمبو نمبر 2 میں واقع یہ میوزیم Sir Marcus Fernando Mawatha روڈ پر بنزے اور ہریالی کے وسیع و عریض حصے کے پس منظر میں کسی راج ہنس کی طرح ایک سفید براق عظیم الشان عمارت کے روپ میں موجود ہے۔

لان کے وسط میں آہنی جنگلوں اور ان میں کھلے رنگا رنگ پھولوں کے اوپر ایک مجسمہ بھی نصب ہے۔ اس کے قریب دیوار پر اس کے بانی ولیم ہنری گریمویری





Laksala

اس علاقے میں آپ فیئر پرائس شاپس سے تحائف خرید سکتے ہیں۔ یہیں دستکاریوں کی دکان بھی ہے۔ کتابوں اور سی ڈیز کا یہاں سمندر انداز ہوا نظر آئے گا۔ باہر انناس کا ڈھابہ بھی ہے۔ پیاس ستائے یا پھل کھانے کی خواہش ہو تو انناس کٹوا لے اور کھائے۔ یہ سری لنکا کا خاص ڈانقند دار پھل ہے۔

Viharamahadevi Park Cinnamon Garden

یہ دونوں جگہیں قابل دید ہیں۔ اب یہ علاقہ کولمبو 7 کہلاتا ہے۔ یہ بہت فیشن



اہل رہائشی علاقہ ہے۔ پرانے کالونیل میٹن جو اب پاکستان میں بھی خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ یہ سری لنکا میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

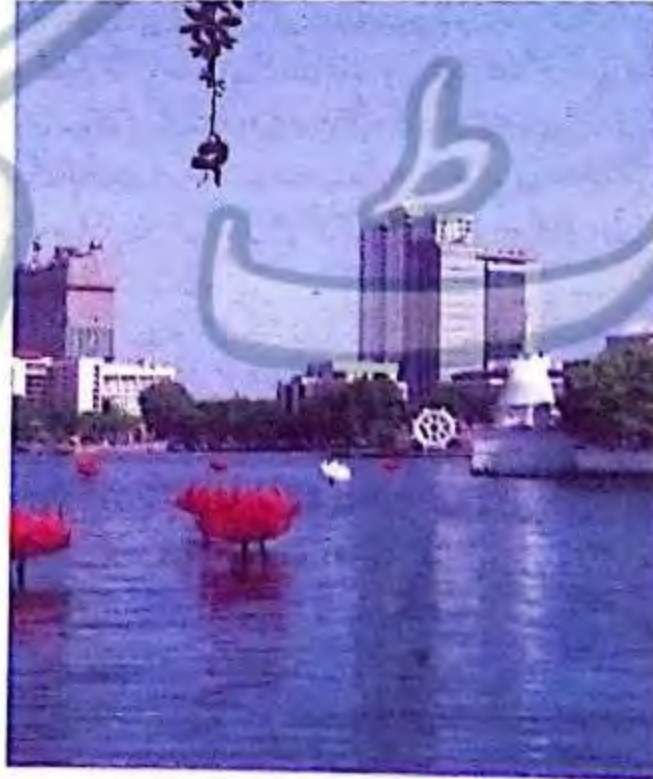


World Trade Centre

اس کی بلند و بالا عمارت دور ہی سے پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ صنعتکاروں اور تاجروں کے اس جم غفیر میں مسکرانے والے مقامی لوگوں کی کمی نہیں۔ سیاح باہر ہی سے اس عمارت کی تصاویر لیتے ہیں۔

سری لنکن کھانے

یہ خوش رنگ مگر پاکستانی کھانوں کے مقابلے میں نسبتاً سبکے ہوتے ہیں۔



Belra Lake

ہیز اور نیلگوں بچکولے کھاتے پانیوں پر تیرتا یہ ٹیمپل، ایک لمبا چوڑا راستہ مرکزی جگہ پر بنا ہوا ہے جس پر چلنا بہت خوشگوار احساس دیتا ہے۔ چہتروں پر سجے سنور سے بدھا کے ڈھیروں ڈھیر مجھے کہیں اکڑوں بیٹھے تو کہیں ایستادہ۔ کچھ متوالے پونج بھی کرتے ہیں۔



York Street

یہ شاہراہ ہمارے شہروں کی مال روڈ کی طرح ہے۔ شاندار عمارتوں کے منفرد تعمیراتی انداز کے سیاح بس گردن اٹھا کے اسے دیکھتے ہی چلے جاتے ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ ویسی اور بد ویسی تمام ہی لوگ اچھی جگہوں پر اس سرگرمی میں محو نظر آتے ہیں۔



Cargills ڈیمپارٹمنٹل اسٹور

سرخ اینٹوں سے آراستہ اس عمارت پر سفید دھاریاں اس کی زینت بننا لگتی ہیں۔ اندر مارکیٹ میں مقامی اور غیر مقامی اشیاء کی گویا بھرمار ہے۔

READING
Section

نے رور وکر برا حال کر لیا۔ آخر سعید مرزا نے وعدہ کیا کہ ہم اپنی بالوبیک کو طوطا منگادیں گے اور وہ بھی ایسا دینا نہیں، پرستان کا۔

منہی کا طوطا بڑا خوبصورت اور واقعی پرستان کا لگتا تھا۔ بھرے بھرے چیلے باز و گلے میں دورنگا نیلا اور پیلا کنٹھ جس کی پیلاہٹ میں بھی چنپا کی سی آب تھی۔ سرخ چھپاتے رنگ کی چونچ، آنکھوں میں ذہانت کی چمک اور آواز میں ایک بھاری بھر کم پن۔ پھر پنجرہ بھی معمولی نہیں، بڑا گھیردار اور بڑے ٹھانڈے کا تھا۔ منہی کی قسمت تھی کہ یہ مال سعید مرزا کے ہاتھ لگ گیا۔ مرزا درے میں ایک سادے کارکی دکان پر ٹپوے کا کام کرتا تھا۔ ایک دن اپنی دھیانگی پوری کر کے آ رہا تھا کہ چوک میں یہ طوطا نظر آیا۔ اتفاق سے اسی روز شہر میں ہندو مسلم فساد ہو گیا۔ شام سے کرفیو لگنے والا تھا۔ دکانیں بڑھنے لگیں۔ چڑیاں نے اپنا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے چند روپے کا طوطا پانچ روپے میں مع پنجرے کے سعید مرزا کے حوالے کیا۔ مرزا ڈھائی روپے تو اس کے لئے جیب میں لئے ہی پھرتا تھا۔ ڈھائی اس نے اور نصیر برف والے سے دلوادئے جو اس کا ہمسایہ تھا اور چوک پر ملائی کی قلفیوں کا ہنڈا لے کے بیٹھا تھا۔

سعید مرزا نے اس فساد میں یہ طوطا تو مار لیا مگر بچ یہ ہے کہ یہ ہنگامے اسے اس نہیں آتے تھے۔ اس کا روزگار ٹھہرا خاص ہندوانی علاقے میں، نہ جائے تو کھائے کیا اور جانا روز بروز دھیر ہوتا جا رہا تھا۔ سیاست سے اسے زیادہ دلچسپی نہ تھی۔ پھر بھی پاکستان زندہ باد اس نے اتنی مرتبہ سنا تھا کہ یہ نعرہ تکبیر کا جزو لازم بن گیا تھا۔ کبھی فضلو حلوئی کی دکان یا مولوی بدرالدین کی ڈیوڑھی پر سیاسی تذکرے چھڑتے تو وہ بھی لوگوں کی ہاں میں ہاں ملاتا کہ بینک پاکستان ہمیں ضرور ملنا چاہئے۔ آخر پہلے تو سارا ہندوستان ہی ہمارا تھا۔ انگریزوں کو نکال دینے کا تو وہ دل سے حامی تھا کہ انہی نے مغلیہ سلطنت کا تختہ الٹا تھا مگر ادھر درے میں سیٹھ جی دکان پر کچھ اور ہی باتیں سننے میں آئیں اور سعید مرزا کو یہاں بھی ہر بات پر ہامی بھرنی پڑتی۔ خلاصہ یہ کہ سعید مرزا کے نزدیک ہندوستان اب مفلوکا نہیں تو کسی کا بھی ہو۔ اس کی اپنی حکومت گھر کی چار دیواری تک تھی جہاں اس کی شہزادی رہتی تھی جس کے لئے اس نے پرستان کا طوطا خریدا تھا۔

طوطا میاں ٹھوٹو بولتا ہی ہوا آیا تھا۔ گھر آ کے اس نے سب سے پہلے حق اللہ کا سبق سیکھا۔ بات یہ تھی کہ ہمسارے میں زکوٰۃ کا کام ہوتا تھا۔ اس کٹا کٹ سے اس محلے کے رہنے والے سنتے سنتے اتنے بے خبر ہو گئے تھے کہ کبھی کوئی دھیان بھی نہ دیتا مگر طوطے نے سب سے پہلے اس کٹا کٹ کی نقل کی جو سننے والوں کو حق اللہ کے سوا کچھ سنائی نہ دے سکی۔ طوطے کی ولایت کی دھاک بیٹھ گئی۔ آس پاس کے گھروں سے لوگ اس کی حق اللہ سننے آتے اور کچھ جچ مان کر تو کچھ منہی کو خوش کرنے کے لئے طوطے کی تعریف کے پل باندھتے۔ اس کے بعد دوسرا سبق اس نے پاکستان زندہ باد، گلی کے لڑکوں سے سن کے یاد کیا۔ اس پر بھی کچھ کم اچھنچا نہ ہوا کہ دیکھو کسی نے سکھایا نہ بتایا آپ ہی آپ نعرے لگانے لگا۔ اتنے ہی میں خبر آئی کہ پاکستان بن بھی گیا ہے۔ اب بھی جو منہی کے طوطے کو نہ مانتے بڑے ہی ہٹ دھرم تھے۔

منہی کو بڑی آرزو تھی کہ طوطے کا کوئی نام بھی ہوتا۔ میاں ٹھوٹو بھی طوطے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے طوطے کے لئے کوئی اچھا سا نام رکھنا چاہتی تھی۔ محلے کی ایک لڑکی سیکند کے پاس بھی پہلے ایک طوطا تھا جس کا نام تھا گلخیر۔ اس کی ماں



صورت بھی نہ دیکھی تھی، وہ اپنا حسب نسب کیا بتاتا۔ سعید مرزا کو اپنی شہزادی کا احساس تو پورا پورا تھا مگر مغل برادری سے پیت پانی نہ وہ اس میں زیادہ گھسنے کی کوشش کرتا، یا اپنی شہزادی جتنا، ہاں جب ترنگ انہی تو اپنی بیوی ہی سے کہتا کہ دیکھو بیگم خردار جو میری بیوی کو کچھ کہا، وہ شہزادی ہے شہزادی۔ یا مجھے جانتی ہو۔ میرا نام ہے صاحب عالم مرزا سعید الدین والدینا۔ ایک آدھ بار تو بیوی جل کر بول بھی انہی کہ یہ کیا نام لیتے ہو، مجھے خبر ہوتی کہ دھننے ہو تو کبھی نہ آتی۔

منہی کو بھی اپنے شہزادی ہونے پر کافی ناز تھا بلکہ اس کی رومان پسند طبیعت کو اس بات سے بھی ایک گونہ تسکین ہوتی کہ وہ نہ صرف شہزادی بلکہ قسمت کی ماری بھی ہے۔ باپ کی محبت اور ملاحظہ اور ماں کی خدمت گزاری کا بھی ایک سبب وہ اسی کو سمجھتی تھی۔ وہ اپنی عمر کی اس منزل میں تھی جہاں دنیا کی تلخ حقیقتیں کم اور پرستان کے قصے زیادہ قابل فہم ہوتے ہیں، یہی واقعہ کہ وہ اب چھ برس کی ہو گئی تھی۔ اس طوطے کے آنے کا سبب ہوا۔

وہ یوں کہ سعید مرزا کے بچے جیتے نہ تھے۔ جب منہی کی امید ہوئی تو اس کی ماں نے شاہ صاحب سے دعا کرائی، جنہوں نے ایک تعویذ گلے میں باندھنے کو دیا اور کہا کہ ولادت کے بعد ایک بکری کا بچہ پالا جائے اور جب چھ سال بھر کا ہو جائے تو صدقہ کر دیا جائے پھر دوسرا پال لیا جائے۔ اس طرح چھ سال تک جانور پال کر ذبح کرتے رہیں۔ ساتویں برس ضرورت نہیں۔ ماں باپ نے چھ سال تک یہی کیا۔ ہر بار منہی بچے سے مانوس ہو جاتی اور بعد میں ہڑکا کرتی۔ اب تک تو کسی نہ کسی طرح بہلا پھسلا لیتے تھے کہ تیرے بچے کو پری اٹھا کے لے گئی اور اپنا بچہ دے گئی۔ یہ پرستان کا میسنا ہے، مگر اب کے ننھے

منہی کی ماں نے ذرا مجز کر کہا: "دیکھو اس لڑکی کو کب سے چیخ رہی ہوں کہ بیٹی چنیا گند حوالے۔ مگر وہ طوطے کو کیسے چھوڑ دے۔ اسی میں تو اس کی جان ہے۔"

منہی کو معاً خیال آیا۔ "زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک پنجرہ ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے۔"

کتنی کراتے میں وہ پھر ہنس پڑی۔ اسے اماں کی بات بڑی دلچسپ معلوم ہوئی۔ کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ اس طوطے میں میری جان ہو؟ آخر میں بھی تو شہزادی ہوں؟

یہ بات اس نے اپنے باپ سے سنی تھی۔ جن کو منہی کے دادا نے بتایا تھا کہ ان کے باپ بہادر شاہ ثانی کے بھائی تھے۔ سن ستاون کے ہنگامے میں بھاگ کر قطب کی طرف جا رہے تھے کہ راستے میں مع اہل و عیال کے مارے گئے۔ منہی کے دادا اپنی ثانی کے بیٹے بنے ہوئے تھے اور باپ کے ساتھ نہ تھے۔ وہ بچ رہے تاہم دلی کے شہزادوں میں منہی کے باپ سعید مرزا کی پوچھ نہ تھی۔ لوگ کہتے تھے انکے باپ چھوٹے خاں سے چھوٹے مرزا بن گئے تھے۔ تا معلوم کیوں؟

آزادی کی آمد آدھ تک جن دنوں کا یہ ذکر ہے، دلی میں خاندان تیوری سے مختلف قسم کی نسبت و قرابت رکھنے والے بہت سے شہزادے اور سلاطین زادے آباد تھے۔ جن کی حیثیت اور نسب میں کسی قسم کا تناسب ہونا ضروری نہیں تھا۔ چھوٹے مرزا کا شہزادہ ہونا تو کجا مغل ہونا بھی حقیق ہو سکتا تھا۔ نہ ہوا کہ مرزا انجمن ہی سے لاوارث پھرتا تھا، اس نے اپنے باپ کی

کے حکم کے بغیر نہیں ہوتا۔" یہ ماموں کا تکیہ کلام تھا۔ ہر سنجیدہ موضوع پر گفتگو کرتے وقت یہ کلمہ ان کی زبان پر آ جاتا۔

یہ باتیں ہوتی رہی تھیں کہ سعید مرزا حواس باختہ گھر میں داخل ہوا۔ منہ پر تھے اڑے ہوئے تھے۔ معلوم ہوا شہر میں خیریت نہیں ہے۔ آج دن بھر شہر کے بہت سے علاقوں میں چاقو چھری اور بندوقیں چلتی رہیں۔ چار آدمیوں کو سعید مرزا کے سامنے چھرا گھونپا گیا۔ دریے سے جامع مسجد تک کا تھوڑا سا فاصلہ پل صراط سے کم نہ تھا جس پر سے وہ گزر کر آیا تھا۔ آج لالہ نے بھی بڑی رکھائی سے بات کی اور کہہ دیا کہ آنا مشکل ہے تو کیوں آتے ہو۔ آرام کرو۔ میں کوئی خوشامد نہیں کرتا۔ لالہ جی سے باپ کے وقت کا تعلق تھا اور کبھی انہوں نے یہ تصور نہ دکھائے تھے۔ مگر اب تو شہر کی ہوا میں وہ زہر بڑا ہے کہ کوئی تنفس اس کے اثر سے بچا ہوا نہیں۔ دریے سے گزرو تو لوگ پہلے ہی گھور گھور کے دیکھتے تھے۔ اب تو جو نظر پڑتی ہے خون کی پیاسی معلوم ہوتی ہے۔

ماموں بھی آج کچھ اچھی خبریں نہیں لائے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ شہر میں پنجاب سے بے شمار سکھ آیا ہوا ہے اور یہ لشکر فساد پر تلا بیٹھا ہے۔ ان کے سر صاحب کا ارشاد تھا کہ اپنا اپنا بندوبست کرلو۔ یہ مہینہ آرام کا نہیں گزرے گا۔ اتنے میں نصیر نے آکر بتایا کہ شہر میں بہتر گھنٹے کا کر فیوگک گیا ہے، خبردار رہنا، بڑی دیر تک نصیر، ماموں اور سعید مرزا سبھی سہمی باتیں کرتے رہے۔ منہ کی ماں نے پنگ پر لیٹے لیٹے فریاد کی۔ "لوگو کچھ مجھے بھی بتاؤ کیا ماجرا ہے۔" مگر سعید مرزا نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ "اے بی بی تم کا بے کو ہوتی ہو، شہر میں فساد کوئی نئی بات نہیں ہے۔ اپنی خیر منائی رہو۔" یہ سعید مرزا کی عجیب عادت تھی کچھ بھی ہو جائے باہر کی دنیا کا کوئی ذکر گھر کے اندر نہ کرتا۔ پیاری بیگم کو دنیا کی خبریں یا تو نصیر کی بیوی سے ملتی تھیں یا پھر فراست بیگم کی بیوی سے جو کبھی میں کسی اچھی نوکری پر تھے۔ یہ ذرا فحش کی عورت تھی، چاؤ تو خوش حراچی سے ملتیں، مگر خود کبھی پیاری بیگم کے ہاں نہ آتی تھیں۔ پیاری بیگم میں آج کل اتنا دم نہ تھا کہ ان کے ہاں جاتی۔ چنانچہ شہر کا حال بہت دن سے معلوم نہ ہوا تھا تاہم سب کے تیور بتا رہے تھے کہ وقت اچھا نہیں ہے۔ پھر بھی ایک آدھ بات پیاری بیگم نے اپنے کانوں سے بھی سن لی۔ بچوں کا قتل، عورتوں کا حشر، زندہ چٹائیں اور پھر اس کا دل قابو میں نہ آسکا۔ شام تک بات کرنے کے قابل نہ رہی۔

منہ کی زندگی میں اس سے زیادہ ہولناک دن کبھی نہ آیا تھا یعنی اس نے کبھی ایسی کبھی سہمی باتیں نہ سنی تھیں۔ اب تک وہ سمجھتی تھی کہ اگر بڑی ہی ظالم ہو سکتے ہیں، ہندوؤں کا تصور اس کے نزدیک اس سے بالکل مختلف تھا۔ ہندو لالہ کے ہاں سے اس کا باپ دام لاتا تھا جس سے گھر کا خرچ چلتا تھا۔ ہندو بچے کے ہاں سے جنس آتی تھی۔ ہندو طوائف کے ہاں سے نیاز کی مٹھائی آتی تھی۔ ہندو کہار ڈولی اٹھاتے تھے۔ وہ حیران تھی کہ یہ ہندو غنڈے کس شکل کے ہوتے ہیں جو مسلمانوں سے لڑتے ہیں۔ تخیل پر بہت زور دیتی تو کچھ کالے بھجنگ کہار دیوانوں کی طرح چاندنی چوک میں لاضیاں لئے اچھلتے کودتے دکھائی دیتے۔ پھر ایک گورا سا مسلمان لڑکا تلوار ہاتھ میں لئے فتح پوری کی مسجد سے نکلا اور غنڈے بھاگنا شروع کر دیتے۔ (جاری ہے)

گیا ہوا تھا مگر نصیر نے کہا تم تسلی رکھو۔ ویسے کوئی گھبرانے کی بات نہیں۔ اس طرف سے ابھی کوئی گڑبڑ کی خبر نہیں آئی۔ میں اور جا کے معلوم کرتا ہوں۔ منہ کی کو آج بہت دن بعد استانی کے گھر جانے کا موقع ملا تھا۔ اس کا دل بہت کڑھا۔ اس نے کہا شام کو با آئیں گے تو وہ ان کے ساتھ لے کر ضرور استانی کے ہاں جائے گی۔

مگر وہ روٹیاں دراصل اللہ والے ماموں کی قسمت کی تھیں۔ یہ منہ کی اماں کے ماموں ہوتے تھے جنہیں منہ کی مٹی بھی ماموں ہی کہہ کے پکارتی تھی۔ پہلے تحصیل میں واصل باقی نوٹس تھے مگر جب سے بیوی مری تھیں اللہ والے بن گئے تھے۔ اولاد کوئی تھی نہیں۔ درسا ہوں، خانقاہوں میں حاضری دینا اور بیٹے عشرے میں رشتے داروں کے گھر چکر لگا جانا ان کا مشغلہ تھا۔ سرکار سے ساڑھے سات روپے ماہوار وظیفہ ملتا تھا۔ اسی میں ان کی گزرتھی مگر آدی وضعدار تھا۔ روپے پیسے کے معاملے میں کسی سے شرمندہ نہیں تھے۔ لوگ یہ بھی کہتے تھے کہ ان کی بیوی بڑی کجس تھیں۔ وہی ان سے زبردستی نوکری کراتی تھیں۔ ان کے پاس سے کافی جمع جوڑ لگی۔

منہ کی کو معا خیال آیا۔ "زمین کے نیچے
ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔
محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں
ایک پنجرہ ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا
ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے

غرض ان کی ہر گھر میں کافی پرشش تھی۔ عورتوں میں تو بوجھ بھکھو مٹنے جاتے تھے کہ غشی بھی تھے اور جہاں گشت بھی۔ جب بھی پھیرا کرتے کوئی نہ کوئی تھمرک، گلاب کی خشک پتیوں ہوں یا لالہ جی دانے، ساتھ لے کر آتے۔ منہ کی اللہ والے ماموں سے بڑی مانوس تھی۔ ادھر آئے ادھر چٹ مٹی اور طرح طرح کی باتیں ملانی شروع کر دیں۔ ماموں مجھے سلطان جی کب لے کر چلیں گے۔ دیکھو میں نے التحیات بھی یاد کر لی۔ استانی جی کے ہاں ایک لڑکی کے سر پر جن آتا ہے۔ بکریاں پتے ہرے کھاتی ہیں تو دودھ سفید کیوں دیتی ہیں۔ ماموں بچارے جواب دیتے دیتے تھک جاتے۔ آج ماموں کے آجانے سے اس کی آنسو پچھ گئے تھے۔ ماموں نے کہا "بیٹی تو اپنے طوطے کو ہری مرچیں کھلایا کر تو اس کی زبان صاف ہوگی۔" منہ کی بولی۔ اب تو مجھ سے مل بھی گیا ہے۔ پنجرے سے بھی نکال دو تو کہیں نہیں جاتا مگر مجھے ملی سے بہت ڈر لگتا ہے۔ ماموں یہ بلیاں طوطوں کو کیوں کھا جاتی ہیں؟

ماموں نے فہم کے جواب دیا "بلیاں، بٹی بلیاں حیوان جو شہر ہیں۔ ان کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی ہے۔ سب کام خدا کی مرضی سے ہوتے ہیں۔ اس

نے کہا تو بھی اپنے طوطے کا نام گل خروہی رکھ دے مگر منہ کی کو یہ نام پسند نہ تھا اور اس کی کئی معقول وجوہات تھیں۔ اول تو سیکینہ کا طوطا تھا ٹوٹیاں اور منہ کی کا لہری۔ اس کا اس سے کوئی مقابلہ ہی نہ تھا۔ سیکینہ کے طوطے کے ساتھ بڑا مغز مارا گیا مگر اس نے کچھ بول کے نہ دیا۔ منہ کی کو اپنے طوطے سے بڑی امیدیں تھیں۔ بس چلتا تو اسے پڑھانے بھی بٹھاتی۔ اس ٹوٹیاں طوطے نے ایک دن منہ کی انگلی پر کاٹ بھی لیا تھا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ طوطا مدت ہوئی اڑ چکا تھا مگر سیکینہ کہتی تھی کہ وہ اس کے لئے لعل لانے گیا ہے۔ اور ایک نہ ایک دن ضرور واپس آئے گا۔ وہ اس سے لڑتی کہ تو نے میرے ہی طوطے کا نام اڑا لیا۔

لالہ جی کے ہاں بھی جن کے دکان پر منہ کی کا باپ پٹوے گیری کرتا تھا ایک طوطا چلا ہوا تھا جس کا نام تھا نیلم، منہ کی کے باپ کی صلاح تھی کہ اس طوطے کو نیلم ہی کہا جائے مگر وہ طوطا بھی بیمار ہو کر مر گیا تھا۔ منہ کی کو وہم آتا تھا پھر "بہر اسن" کی صلاح ہوئی مگر اس طوطے کی کہانی منہ کی من چکی تھی کہ اسے بادشاہ سے ملکہ کی چٹائیاں کھانے پر کیسے دکھ بھرنے پڑے تھے۔ ساری بات یہ تھی کہ اس نام میں شہزادہ بن کہاں تھا؟ منہ کی نے سوچا تھا کہ استانی جی سے کہے گی طوطے کے لئے قرآن شریف میں سے نام نکال دیں۔ مگر جب سے طوطا آیا تھا منہ کی کو استانی کے گھر جانے کا موقع ہی نہ ملا تھا۔ اس کا سبق ان، اون، بان، بون، ہی تک پہنچا تھا کہ ماں کے ہاں بال بچہ ہونے کی خبر ہوئی اور ماندی رہنے لگی۔ منہ کی کو پڑھنے سے اٹھایا گیا کہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ بٹا سکے۔ استانی جی روح اللہ خاں کے کوپے میں رہتی تھیں اور منہ کی کا گھر تھا چاندنی محل میں۔ فاصلہ بڑوں کے لئے زیادہ نہ سی، اس کے لئے پھر بھی ایک بازار بیچ میں پڑتا تھا۔ جانے کو تو منہ کی اب بھی سلام کرنے چلی جاتی مگر یہ جب ہوتا کہ اماں استانی جی کے گھر کوئی حصہ بھجوا سیں۔ ادھر بہت دن سے گھر میں کوئی نیاز نہیں دی گئی تھی اور کوئی ایسی ہنڈیا بھی نہیں پکی تھی جس کا حصہ استانی جی کے ہاں جاتا۔ خالی سلام پر استانی جی نام کیا نکال کر دیتیں۔ غرض وہ طوطا منہ کی طوطا ہی کہلاتا رہا۔ جیسے منہ کی ہمیشہ منہ کی ہی کہلاتی۔ اس کے باپ نے اس کا نام سمیٹی آرا بیگم رکھا تھا مگر یہ کسی کی زبان پر نہ چڑھا۔ منہ کی کی ماں کا نام پیاری بیگم تھا۔ ماں کے نام کے ساتھ بیٹی کا نام خاصا میل کھاتا تھا اور پڑے کے ہی رہا۔ منہ کی تھوڑے دن میں طوطے کے اسی نام سے مانوس ہو گئی بلکہ اپنے نام سے طوطے کی نسبت اسے خاصی پسند آنے لگی کہ اس میں نہ صرف ملکیت کا اعلان بلکہ ایک جان دو قالب کا اشارہ بھی موجود تھا۔ اس کے خوابوں میں یہ خیال اکثر گشت کرتا کہ اس کی جان ہونہ ہو طوطے ہی میں ہے۔ آکھ کھلنے پر یہ بات پھر افسانہ بن جاتی، جیسے منہ کی کا شہزادی ہونا بھی ایک افسانہ ہی تو تھا۔

ایک دن گھر میں بیٹی روٹی پکی، منہ کی کی ماں نے کہا بیٹی آج دو روٹیاں استانی جی کے ہاں بھی دے آ۔ اور کہو کہ تھوڑا سا پانی میرے لئے دم کر کے دیں، یہ بھی کہو کہ میرا جی ذرا اچھا ہو جائے تو تجھے پھر پڑھنے بھجواؤں گی۔ منہ کی خوش خوش چڑی ہوئی روٹیاں اور بسن کی چٹنی دسترخوان میں پیٹ کر استانی جی کے ہاں لے کے چلی۔ مگر گلی کے ککڑ پر نصیر نے روک لیا اور الٹا گھر لے آیا۔ دروازے پر آکر اس نے آواز دے کر کہا۔ "بھادو آج منہ کی کو گھر میں ہی رکھو۔ شہر میں فساد ہو گیا ہے، کہیں کر فیوگک گیا تو وہیں انکی رہ جائے گی۔"

فساد کا نام نہ منہ کی کے ماں کے دل میں بڑے ہول اٹھے۔ سعید مرزا کام پر

انگلے انگلے چھری

عطاء الحق قاسمی

جب ایک دشت کو خوش فیریاں سنائی گئیں
پھر اس زمین سے فعلیں نئی اگائی گئیں
میں جانتا ہوں اس ایک شخص کی خاطر
کہاں کہاں سے یہ آسانیاں تھیں لائی گئیں
بنائے کشتیاں کاغذ کی، شاہ زادوں نے
ہمارے واسطے طقیانوں میں لائی گئیں
تکے تو یاد نہیں شکل اپنے منصف کی
مجھے تو یاد ہیں سرائیں جو سنائی گئیں
ہماری دنیا کو دوزخ بنا دیا اور پھر
زمین پہ اپنے لئے جنتیں بسائی گئیں
حقیقتوں کو پھپھانے کی کاوشوں میں غطا
کہانیاں ہمیں کیا کیا نہیں سنائی گئیں

سلیم فوز

اپنے ساتھ لئے ہیں تمہارا کرسکتا ہے
سوچ رہا ہوں اتنا دیر ایسا کرسکتا ہے
ایک سیما ایسا بھی اس شہر میں ہے، جو
میرے ہر اک رُغم کو اچھا کرسکتا ہے
کئی ضروری کام ادھورے رہ جاتے ہیں
کون تمہاری یاد سے جھٹڑا کرسکتا ہے
اب تیری دلیز پہ بیٹھا سوچ رہا ہوں
عشق کہاں تک مجھ کو رسوا کرسکتا ہے
جس شدت سے تیرا رشتہ دیکھ رہا ہوں
ہجر، مری آنکھوں کو اندھا کرسکتا ہے
عشق کسی پاؤں لڑکی سے ہو جائے تو
وہ دن میں انسان کو سیدھا کرسکتا ہے
فوز کسی کے چہرے کی تحریر کو پڑھ لوں
جتنو بھی اتنا تو اجالا کرسکتا ہے

ڈاکٹر شاداب احسانی

ستارہ دور، کسی کی جھلک نظر آئی
یہ کائنات، مجھے دور تک نظر آئی
ترے خیال کے روشن کئے، درود یوار
مرد و نجوم میں پھر جو چمک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر آیا، تو نظر آیا
اندھیری رات بھی نور فلک، نظر آئی
گئی نگاہ، چنبیلی سے سب سے کی طرف
اک اور روپ بانی ملک، نظر آئی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں میں رنج تھے بہت
دل آئینہ نظر آیا، ملک نظر آئی
دراڑ پڑ گئی چیت میں کہ بل کیا میں بھی
کہیں دھماکہ ہوا، یاں دھمک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ بڑبچ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدھی سڑک نظر آئی

موسم بدلا رت گدرائی... اور آیا میلوں کا موسم



کراچی ایکسپو سینٹر میں گیارہواں عالمی کتب میلہ

پاکستان کے سب سے بڑے کتب میلے نے اس سال کامیابی کے نئے ریکارڈ قائم کئے۔ کتب میلے کے آخری روز جامعہ کراچی کے وائس چانسلر ڈاکٹر قیصر اور انٹر بورڈ کے چیئرمین اختر غوری نے شرکت کی اور درجنوں کتب خریدیں۔ اس میلے میں پانچویں روز مختلف پبلیشرز نے پروگراموں کا انعقاد کیا جن میں Activity کتابوں، بچوں کی کہانیوں کے مجموعے کی رونمائی اور ڈرائنگ کے مقابلے ہوئے۔ اس کتب میلے کے کنوینر اقبال محمد صالح، ندیم اختر، احسن جعفری، محمد اقبال ناز، یانی، ندیم مظہر، اصغر زیدی، کامران نورانی، سلیم عبدالحسین، سید ناصر حسین اور عالمگیر نے شرکت کی۔

14 واں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول

رفیع پیر تھیر ڈرکشپ کے زیر اہتمام 14 ویں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول کے تیسرے روز بھی انمراہ کچھل کپلیکس میں شائقین کا بے پناہ رش رہا۔ فیسٹیول میں 15 مختلف پروگرام پیش کئے گئے۔ ڈراموں میں آدم، اقبال ہمارے، تک تک بوم، لاڈلی، شہر کا شیریش کئے گئے جنہیں شائقین نے بے حد سراہا۔



فیض انٹرنیشنل فیسٹیول

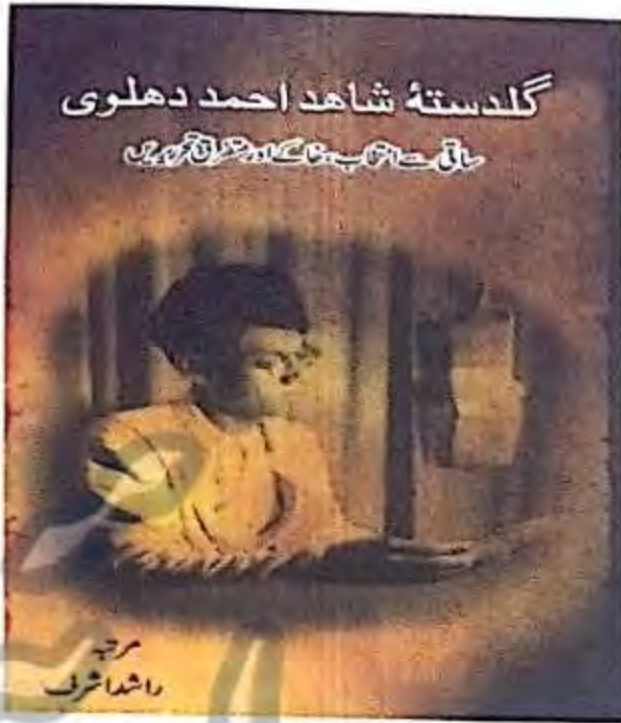
ہم نے جو طرز فغاں کی ہے قفس میں ایجاد
فیض گلشن میں وہی طرز بیاں ٹھہری ہے

اپنی شخصیت کے ظاہری اور باطنی استحکام پر اپنے طرز بیاں کا اتنا یقین فیض ہی کو زیب دیتا ہے جو اگر تقسیم ہند سے قبل مقبولیت کی منزل پر تھے تو تقسیم کے بعد محبوبیت کی منزل پر آ گئے۔ فیض جیسے عہد ساز اور صاحب طرز شاعر کی برسی کے موقع پر فیض امن میلہ منعقد ہوتا ہے۔ ان کے خاندان میں بیوہ اور دو بیٹیوں کے ساتھ اہل وطن کی ایک کثیر تعداد اس میلے کی انتظامیہ کی حیثیت سے ایک دوسرے کی مددگار ہوتی ہے۔ اس موقع پر سیمینار، تحقیقی مقالوں، مشاعرے، مصوری کی نمائش اور ڈرامہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس سال بالی وڈ کے اداکار نصیر الدین شاہ نے ڈرامہ آئن شاؤن پیش کیا۔ یہ ڈرامہ دو روز تک انمراہ لاہور کے ہال نمبر 2 میں پیش ہوتا رہا جسے فنون لطیفہ کے شائقین نے بے حد سراہا۔



پاکستان فیشن ویک موسم سرما کے ملبوسات کے ساتھ

کراچی میں یہ نمائش تین دن جاری رہی اور درجنوں ڈیزائنرز نے اپنے سردیوں کے ملبوسات پیش کئے، ان ڈیزائنرز میں ذہب چھوٹانی، ظہیر عباس، شہلا چٹوڑ، ثانیہ مسقطیہ، شائستہ ناز، وردہ، ماہین کریم اور یگانہ رانی کے انتخاب کو حاضرین نے بے حد سراہا۔ کراچی اور ملک کے دیگر علاقوں کے موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ انتخاب میڈیا اور عوام و خواص میں کئی دنوں تک موضوع گفتگو بنا رہا۔ ہماری خواتین ڈیزائنرز نے خواتین کے جمالیاتی اور موسم کے تقاضوں کو خاص طور پر اہمیت دی۔ یہ تقریب بہر ملاقات مدتوں یاد رہے گی۔



گلدستہ شاہد احمد دہلوی

مرتبہ: راشد اشرف
صفحات: 500
قیمت: 400 روپے
ناشر: بزم تخلیق ادب پاکستان

راشد اشرف کی یہ تصنیف شاہد احمد دہلوی کی ان تحریروں کا انتخاب ہے جو اب تک مجموعے کی شکل میں شائع نہیں ہوئی تھیں۔ اس سے قبل ڈاکٹر سید محمد عارف نے بھی شاہد احمد دہلوی کی تحریروں کا انتخاب شائع کیا تھا۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں معروف ادبی جریدے "ساقی" میں شائع ہونے والے 26 اداریوں، تعزیتی مقالات اور مختلف خاکوں پر مشتمل ہیں۔ دوسرے حصے میں گیارہ منتخب تحریریں ہیں جو 1938ء سے 1962ء تک کی تحریروں کا مجموعہ ہیں۔ پھر شاہد احمد دہلوی پر لکھے گئے 7 خاکے اور چوتھے حصے میں ان کی نایاب تصاویر ہیں جن میں ایسے بڑے بڑے ادیبوں کی تصاویر بھی ہیں جنہیں شاہد دہلوی نے لکھنے کی تحریک دی۔ اس کتاب کا خاص اہمیت کا حامل ہے کہ اس میں شاہد صاحب کے صاحبزادے محمود احمد کا لکھا ہوا ہے۔ اردو میں ان کا یہ پہلا لکھا جانے والا مضمون ہے۔ کتاب لفظ لفظ پڑھنے کی ہے۔

رفت آ پا کی بہوئیں

کاسٹ: بشری انصاری، فریحہ حسن، فرح ندیم، شہزاد رضا، نوید رضا، فیضان شیخ اور نعمان حبیب
پیشکش: اے آروائے ڈیجیٹل

اولاد کے رشتے طے کرتے وقت والدین کی مخصوص حکمت عملی ہوتی ہے۔ کچھ والدین اولاد کی مرضی و منشا معلوم کرتے ہیں اور کچھ اپنے تجربے کی بنیاد پر رشتے طے کر لیتے ہیں۔ اولاد کی جذباتی وابستگی کا علم نہ رکھنے سے اولاد کے بر وقت نہ بتانے سے معاملات زندگی بگڑتے ہیں۔ اس سیریل میں انہی خانگی مسائل پر کہانیوں کا تانا بانا بنایا گیا ہے۔ دلچسپ موضوع ہے مگر اس کا تعلق ساس بہو جیسے تصوراتی اور بھیڑ چال والے ڈراموں سے نہیں جوڑنا چاہیے۔ اس سوپ کو مبارک کلمانی اور عمران نذیر نے مل کر لکھا ہے۔ اداکاروں کی صف میں بھی سینئر اور نوجبے ہوئے نام نظر آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس سیریل کی بہوؤں کی چھوٹی چھوٹی داستانیں ضرور دیکھنی چاہئیں تاکہ رشتوں کو سمجھنے میں مدد مل سکے اور خوشی کے حصول کے لئے کی جانے والی شادیوں کا پس منظر جاننا آسان ہو سکے۔ رفت آ پا کی بہوؤں سے ملنا ہو تو جیرا، جھڑا، روزانہ رات 7 بجے اے آروائے ڈیجیٹل دیکھنا نہ بھولنے۔



ہومن جہاں

کاسٹ: ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین
ڈائریکٹر: عامر رضا

یہ کہانی ہدایت کار عامر رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامے رشنا عابدی، امتیاز عباسی اور خود عامر رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور روٹینس سے بھرپور یہ شاہکار دیکھنا نہ بھولنے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہریار منور صدیقی، عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑ دیے ہیں۔ فلم کے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری شائقین کا دل موہ لے گی۔



ART FILMS AND THE VISION FACTORY FILMS
PRESENTS

HO MANN JAHAN

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

غلطی کا پتہ: آفس نمبر 5، کتاب مارکیٹ ماروہ بازار، کراچی۔

[illegible]

بے قصور

کاسٹ : شمیم بیگم، زاہد وکیوم عباس، سہیل بھٹیا، وجوہیہ عباسی، مصطفیٰ الدین کلچ اور سجاد
راہت کار۔
عاطف حسین

[illegible]

رونالڈو (دستاویزی قلم)

ڈائریکٹر : اعلیٰ درجہ کا
کام : ڈائریکٹر اور دیگر افسران کی طرف سے جاری ہونے والے

[illegible]

ستاروں سے کہے محفل

آپ کا تاریخ کو مائل (اگر کارہامیزبان، ایسٹ، فیشن ڈیزائنری طبعیت سے جانتے ہیں اس
اور مائل فنکاروں کی تاریخ پیدائش 11 جنوری ہے۔ نادیہ آپ کو سالگرہ مبارک

نادیہ حسین
جدی



11 جنوری

22 مئی 21 جون

برج جوزا



برج جوزا کی صفت متحرک ہوتی ہے اور اس میں بڑی ہر کیری کیل بائی جاتی ہے۔ آپ دوہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ آپ کی دلچسپی ایک وقت کی شہوں میں ہوتی ہیں اور اکثر ان سب کا انتظام بخیر و خوشی کر لیتے ہیں۔ اس سال بھی آپ خوش و خرم رہیں گے۔ روحانیت طبیعت پر غالب رہے گی۔ جدت پسندی کے نئے طریقے مٹی سوچیں گے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



آپ کی مشہور باتوں اور ادبی آپ کی صفات میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت حقیقت پسند اور تخیلاتی ہوتے ہیں۔ دوسروں کا اثر جلدی قبول کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے کامیابیائیں ہمیشہ کے خوش ہو جائیں گے۔ انعامی یافتہ، لائبریری یا مانی ملازمت بھی ملنے والی ہے جو کئی مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوچ بوجھ خاص طرح کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور جغرافیہ سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس سال آپ کی ان مضامین میں دلچسپی بڑھے گی۔ روحانی معاملات میں صحت سے دل سے دوسرے فریق کی بات سنی ہوگی۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ میں دھڑکی کا جذبہ بڑھے گا۔ ملنے جلنے والوں میں مخلص لوگوں کا فرق جاننے اور نقصان اٹھانے کے۔ اس سال حقیقت پسندی کا زمانہ غالب رہے گا۔ فراخ دلی بڑھے گی۔ اس برج کے پہلے دور میں پیدا ہونے والے بہت شائستہ مزاج رکھتے ہیں۔ بس انہیں ایک مثبت مٹی چاہیے۔ سنبلہ خواتین قانون، شریات، نظم و نسق، ادب و صحافت اور تجارت میں کامیاب رہ سکتی ہیں۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



برج اسد اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت غیر تغیر پذیر ہے اس لئے یہ تبدیلیوں کو پسند نہیں کرتا۔ آپ میں حکم کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ قوت ارادی اور عزم اس سال بھی بڑھے گا۔ سٹی اور کم مرتبہ چیزوں کو آپ پسند نہیں کریں گے۔ شاپنگ کرنے وقت جب پر مشرور نظر رکھیں۔ جس کام کو شروع کریں گے توجہ سے مکمل کر لیں گے۔ اس سال بچوں کی خوشیاں ملنے کا امکان ہے۔

22 جون 23 جولائی

برج سرطان



آپ کی ذہانت، باریک بینی اور تکتہ دہی اس سال بھی آپ کے حق میں جاری ہے۔ اپنے مزاج، تقریر اور گفتگو سے دوسروں کو متاثر کرنے میں کامیابی حاصل کریں گے۔ طبیعت میں غور و خیر ہوگا جو نقصان کا اندیشہ ظاہر کر رہا ہے۔ تکتہ چینی بھی ہوگی، گھبرائیے مت۔ اپنا مشن بزرگوں کی دعاؤں اور خیر خواہیوں کے مشورے سے جاری رکھیں۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اس برج کے تحت پیدا ہونے والی شخصیات بڑے اچھے کارکن و نظریار ارادے کے کپے ہوتے ہیں۔ آپ اس سال اپنی انہی خوبیوں کے باعث کامیابیائیں کمیشن گے۔ قوس خواتین میں اسراف کوئی اور بے تکلفی بڑھے گی۔ بعض اوقات شدید رومل پریشان کر سکتا ہے مگر یہ سال مجموعی طور پر اچھا ہے۔ آپ بھلا کر لیں گے۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج عقرب



عقرب افراد متعلی مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن انتہا پسند بھی ہوتے ہیں۔ اس سال کئی نئے دوست بنیں گے۔ پرانے دوست بگڑیں گے۔ صاف گوئی بڑھے گی، دلفشکاری بڑھے گی اور مزاج میں راز کی سی گہرائی کا ہونا تو آپ کے برج کی نشانی ہے۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بول سکتا۔ اپنی دہری شخصیت کی وجہ سے نقصان اور فائدے دونوں با آسانی پہیل لیں گے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر

برج میزان



اس سال آپ کی دورانہ دیشی رنگ لائے گی اور توقعات پوری ہونے کا امکان ہے۔ اپنے دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بھی بڑھے گی اور کوئی دینا ودار دوست مالی فوائد مثلاً تجارت میں آپ کا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مانی ملازمت ملنے کا امکان بھی ہے۔ اس سال دل توڑنے کے امکان زیادہ نظر آ رہے ہیں۔ اپنی طبیعت کی مادیت پرستی کو ذرا کم کریں۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں۔ عام طور پر تنہائی کا احساس ستاتا رہتا ہے مگر اس سال نئے احباب آپ کے حلقے میں شامل ہو رہے ہیں جو آپ کے غیر خواہ بھی ہیں۔ اپنی تخیلاتی صلاحیتوں کو بیدار کر سکیں گے۔ نیا کام مالی فائدہ دے سکتا ہے۔ آپ کی خواہش افزائی ہو سکتی ہے۔ فنون لطیفہ سے وابستہ افراد کو مقبولیت مل سکے گی۔ ر کے ہونے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



آپ فطری طور پر سمجھدار ہیں۔ نئے منصوبے بنائیں گے اور افرادیت پسندی سے کام لیں گے تو ولی العینان بھی نصیب ہوگا۔ اس سال اپنا تنقیدی جائزہ لیں گے اور بہتر فیصلے کر سکیں گے۔ طبیعت کا دور رخا پن تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے۔ شخصیت کی کشش بڑھے گی۔ لوگ آپ پر اعتماد کرنے لگیں گے۔ خیر فکاری سے اپنے مقاصد حاصل کر لیں گے۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



آپ اچھی دینی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس سال اپنی سوچ بوجھ سے جائیداد خرید سکتے ہیں۔ کاروبار بڑھا سکتے ہیں اور ملازمت پیش افراد دینی ملازمت حاصل کر سکتے ہیں۔ طبیعت پر تنقید کی طاری رہے گی۔ آپ کی زندگی کا دوسرا حصہ پہلے کی نسبت زیادہ بہتر اور پراساں ہوگا۔ قدامت پسندی آپ کو بہت دل کی تپتی کو کم کریں۔ دین مقبولیت کھویں گے۔

 **Shalimar®**



مجم جسے لاجواب کہتے ہیں


READING
Section



Dalda **CUP SHUP**
Liquid Tea Whitener



رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو گپ شپ سے!



**READING
Section**